
学校的理想装备
电子图书·学校专集
校园网上的最佳资源
健身小窍门700例
BOOK
内部资料 非卖品

内容提要

由于不良的生活习惯，或忽视了生活中的科学知识，许多人的身体过早地衰弱，疾病缠身，精神不振，影响了正常的工作和生活。人们多么希望有强壮的体格、健美的体态、灵活的大脑，但怎样获得这些呢？

本书多方面的收集、精心整理出有关健体养生以及美容方面的窍门 700余例。这些窍门都是日常生活科学知识的点滴，有国内外专家研究的成果，也有百姓人家多年实践的经验，具有行之有效的特点。

本书分为十分部，内容包括：一、养生长寿的小窍门；二、健脑益智的小窍门；三、愉快精神的小窍门；四、保健身体的小窍门；五、预防疾病的小窍门；六、医治疾病的小窍门；七、起居饮食的小窍门；八、美容健体的小窍门；九、食疗益补的小窍门；十、其它。

本书向您提供的小方法、小经验，或许您会从中找到良方，解惑受益，从而使生活更加甜美。

健身小窍门 700 例

一、养生长寿的小窍门

人类长寿五要素

1.人类生活必须要有绿色的空间和新鲜的空气。因为生活在这绿色的树木花草环境里，视野所及春意盎然，一片生机。故而胸襟开朗，身体自然健康。

2.人类在现代化生活中必须保持活跃的好奇心，要有丰富充实的精神生活。

3，每天必须要有适当的工作量。

4.必须牢记，切勿饮食过量。只要营养成分适量且均衡，就足以充分供给身体活动所消耗而需要的营养。

5.在预防疾病的同时，必须对疾病有进一步的认识，以便更好地医治疾病，而不只是单纯地控制疾病。

老人长寿十条

1.少食多餐，切忌暴饮滥食。

2.保证适量活动：从简单的散步到各项体育活动都可以参加，但不应带有竞赛的心理。

3.避免离群索居：应保持与家人、朋友间经常的联系。4.不要停止工作：应早找新的活动，克服年老无用的心理。

5.倾听他人意见，乐于帮助别人：别人如果需要老人的经验和教益，应满足他们的要求。

6.叶落要归根：应回到熟悉的天地里去生活。

7.切忌闭门不出：夫妻俩不要整日呆在一起，闲得无聊，时间长了，会导致莫名的吵架。夫妻双方都应保持自己原有的情趣。

8.应参加各种文化活动：退休后，有更充裕的时间从事自己以前被迫放弃的各种爱好。

9.注意仪容打扮：放弃对体形、服装的讲究，就意味着自暴自弃的开始。

10.留出思考的时间：如果不让自己有深入思考问题的机会，久而久之，将导致个性衰退，老年人要有足够的时间回首以往。

什么人会长寿

随着现代生活水平的提高，人们对长寿问题越来越关注。国外的一些人寿保险公司，对百岁以上的老人经过调查研究，归纳出长寿者具有如下几个特征：

1.在家族和兄弟中有不少长寿之人。父母、祖父母、外祖父母 6 人总共活 475 年者，本人就有长寿的可能。

2.不过分饮酒且不吸烟。平时有良好的生活习惯。

3.不吃过咸的食物，多食鱼、蛋类及乳制品。

4.听力虽显著下降，但视力还基本保持完好。

5.家族中患过高血压、脑溢血的人很少。

6.没做过大手术。活到 90 岁以上的人，在高龄前很少做过外科手术，也就是说，他们没有患过严重的外科疾病。

7.平时身体并不太健壮。相当多的长寿者平时体弱多病。在这些人中，发病率较高，但死亡率却很低。

此外，大多数百岁老人在性格上有一种倾向，就是乐观、开朗、做事认真、热爱劳动、积极上进，不甘落后于他人。

百岁老人谈养生之道

张群百岁健康状况一直良好。朋友向他请教养生之道，他规劝大家要“忘年，不怒，常笑”。他还编了一首脍炙人口的不老歌：“起得早，睡得好；七分饱，常跑跑；多笑笑，莫烦恼；天天忙，永不老。”他又说：“我们不要怕老，如果老字不在我们心中，自然就不老了。”长期以来，他每日坚持散步 3000 步。

在苏联的阿塞拜疆有一位老寿星，名叫玛达托夫。他愉快地度过了 110 岁生日。这一天，他的儿子、孙子、重孙、曾孙，大约 100 人从全国各地赶来为他祝寿。

玛达托夫一生不辍农事劳动，每天日出而起，日落而归，从清晨忙碌到夜晚。他说，他的长寿之道有三条：第一，家庭和睦。他与妻子互敬互爱已有 80 多年。第二，不吸烟，不喝酒，饮食有节制，多吃水果和蔬菜。第三，参加体力劳动。现在，他还在自己的花园里管理果树和鲜花。

每天睡八小时的人寿命最长

美国癌症协会科研人员的一项调查表明，人的睡眠时间与寿命长短关系极为密切，但绝非是睡眠时间越长寿命也越长。这项调查通过数字表明，每晚平均睡 7～8 小时的人，寿命最长。每晚平均睡不到 4 小时的人，死亡率是前者的 2 倍。而每晚睡眠 10 或 10 小时以上的人，有 80%可能短命。

多梦助延年

日本山梨大学研究人员根据研究成果提出：多梦有助于延年益寿。人的睡眠可分为无梦期与有梦期。前者一般为 80～120 分钟，后者约 20～30 分钟。已发现人脑中存在着两类相反的促眠肽，一类促无梦睡眠，另一类促有梦睡眠。研究人员成功地分离出促有梦眠肽之后，将它用于动物，使该动物睡眠的有梦期延长，结果实验用的动物平均寿命大为提高。

日本医生还发现，痴呆症者睡眠无梦期延长，寿命大多数较短。

夫妻恩爱能延年

夫妻恩爱，家庭和睦能延年益寿。因为夫妻之间是否恩爱和睦，直接影响着双方的精神状态，而精神因素对寿命影响很大。据研究，人在精神好的时候，可以分泌出一些有益的激素、酶和乙酞胆碱，它能把血液的流量、神经细胞的兴奋，调节到最佳状态。相反，如果夫妻不和，经常扯皮吵嘴，终

日郁闷忧伤，就会使这种有益激素的分泌紊乱，内脏器官失调，发生胃痉挛，引起血压升高、冠状动脉闭塞、心脏病等。有的学者指出：在一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的，莫过于不好的情绪和恶劣的心境。夫妻恩爱，不仅在生活上可以相互关照，而且在心灵上也是一种安慰。这种精神上的慰藉，有利于身体健康。

.腰围与寿命一个人的腰围比其臀部更细的话，即使体重过大，也会保持良好的健康。这是瑞典医学研究人员经过 20 年的研究和观察后，得出的结论。

从收集到的主要统计数字中发现，腰对臀部的尺寸比例越大，因心脏病而猝死的危险性越大。这种预测在预测心肌梗塞等方面，远比测量血压胆固醇和脂肪含量更准确。

瑞典专家检查了 855 名男人，追踪观察了 20 年之久，检查了 1462 名妇女，追踪观察了 12 年之久。他们发现 50 岁的男子中，体瘦而肚皮大者，在 70 岁以前 29%有死亡的危险；而体胖腰细者，只有 5%可能性。若一个男人其腰围与臀部同样大，属于最危险的范畴。

从体形预测健康状态的方法，亦适用于女性。不过，腰与臀的比例测定健康情况的尺度，对妇女不一样。因为女性骨盆尺寸不同。如腰部在 67.6 厘米以下，纵使身体过胖，危险性也较小；但若其腰部在 77 厘米以上，危险性就较大。

胖瘦与寿命

百岁老寿星中很少有胖子。但是，30 岁以上的人死亡率高的一个重要原因，是过瘦而不是肥胖。很多资料证明：饮食不定量、不守时，是缩短人们寿命的一个重要原因。就一般情况而言，同样是患病或动手术，胖子比瘦子更能抗折腾。

当然，体重超胖或过瘦，都会缩短人的寿命，而长寿者大多保持适中的体重。

清心寡欲可长寿

清心寡欲包括了健康长寿必须具备的精神和物质两个方面，这就是需要有良好的心境和适度的生活秩序。唐代名医孙思邈在《千金翼方》中说：“养生有五难，名利不去为一难，喜思不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。”他认为去除五难则可以延年益寿。

清心寡欲虽为长寿秘诀，而要在日常生活中做到却不容易，但做到生活有节，克己贪欲，淡薄个人名利这几点还是可行的。

音乐家长寿秘诀

科学家对 19 世纪末以前出生的 95 位作曲家和 119 名演奏家进行了寿命调查，发现其寿命比一般人要长。

音乐家为什么比其它行业的人寿命长呢？科学家认为，这是因为他们使用脑子的方法不同之故。人的大脑大体可分左右两部分。一般说来，左脑有

计算、思维、语言等机能，科学家称之为“语言脑”。右脑则有控制情绪、感情、美感意识等非逻辑机能，科学家称之为“音乐脑”。左右脑细胞分别承担各自机能，又互相补充和协作，形成人的能力和个性。由于音乐家比其它职业的人多使用“音乐脑”，使体内情绪机能活跃，有益于身心健康，这是音乐家长寿之秘诀。

笔墨丹青益长寿

书法和绘画在我国有着悠久的历史，它能调剂人的精神生活，陶冶性情，排除心中的忧虑和烦恼。挥笔雄浑豪放、刚强有力，画面山水秀丽、花鸟多姿，不但给人们以丰富的美的享受，同时这是一种健身的体育运动。

写字和绘画时，精神集中，心正气和，如同练功。“静中求动、形神合一”，很自然地通融全身的血气，使大脑神经的兴奋和抑制得到平衡，内脏器官的功能得到调整，从而有力地促进了血液循环和新陈代谢。书画时，多是站立，指实掌虚，腕平肘悬，臂开足稳，会使指、腕、臂和腰部的肌肉、关节都得到锻炼。同时，对治疗神经衰弱、精神萎靡、腰痛背酸、手臂发麻，甚至动脉硬化等一些慢性疾病有明显的疗效。

赤脚散步延年益寿

根据中医经络学说的观点，五脏六腑在脚趾上都有相应的循行路线。每日用约 30 分钟的时间，养成在公园、马路或院庭里（最好在有小圆石的土路上）赤脚散步的良好习惯，可疏肝健脾、增进食欲，治疗肝脾肿大，行气利胆，防治便秘和胁痛；温肾固表，太阳膀胱经腺旺盛，能预防感冒，治疗小儿遗尿症，并能矫正妇女子宫体位置，减少习惯性痛经。长期坚持赤脚散步，可使肾气充足，精力充沛，耳聪目明，预防早衰。

饮食保质减量

试验中发现：在保证营养前提下限制热量摄入，长期半饥半饱的寿命要比终日饱食的长。美国著名免疫学家奥福尔说：限食可使机体免疫力在运动时仍保持旺盛，使免疫中枢器官——胸腺的定时紊乱得以推迟，从而延缓衰老过程。特别中老年人要注意适当节食。在保“质”的前提下适当减“量”，会长寿。

闭目养神可长生

讲究养生的人常常闭目养神。闭目为的是心静，避开眼前烦恼。人的疲劳多表现在面部和眼睛上，身体消耗的全部精神活力中眼睛的消耗要占去 1/4。闭目，先放松眼肌，再放松面部，心胸放松，精力就会从面部肌肉喷涌而出，眼睛也就会有神。

闭目养神与睡觉是两回事。闭目养神重在调解精神，睡觉则重在休息。

叩打足三里可益寿

足三里穴在外膝眼下 3 寸处，每日用中指用力叩打足三里穴 60 次，具有通脏腑、补中气之力。长期坚持叩打足三里具有延年益寿、防病健身的功效。

心脏的寿命就是人的寿命

心脏是生命的“发动机”，心脏的潜力就是人的潜力，心脏的寿命也就是人的寿命。心脏是感情的“起博器”，人高兴心脏也愉快，人忧愁心脏也苦闷，人愤怒心脏也发火。人在盛怒之下，心跳能增加到 180 次/分，血压能升高到 220 毫米汞柱。极度恐惧能使心跳瘫软无力，被吓死的人总是心脏先“死”。因此，保持一种良好的情绪，胜过十剂强心药。

脚是第二颗“心脏”，双脚运动时，下肢的血液才能被挤压给心脏，给心脏以有力的支持。肌肉不运动，无疑会加重心脏负担。运动量过大，心脏也难以承受，所以心脏的潜力是从适量运动中得来的。

最容易早死的十种人

日本医学家经过大量的研究，已经证实下列十种人容易早死：

1.嗜烟如命的人。

2.心胸极度狭窄、嫉妒成性、动不动就大发脾气的人。3.经常酗酒的人。

4.个人生活规律无常，根本不讲养生之道的人。

5.生一点小毛病就吃药，一年里吃药打针不计其数的人。

6.有了毛病却硬熬，不去诊治、听之任之的人。

7.性生活过度的人。

8.成天心神优郁不振、闷闷不乐或悲喜过度、对任何事情都不感兴趣的人。

9.一个朋友都没有的人。

10.从来不参加任何体力活动的人。

多疑者早亡

美国一所大学的精神病学专家,对 500 名中年男女进行 15 年观察证明多疑者早亡。他们运用一种记分法发现，多疑记分最高的人死亡的危险也最高。研究小组最近发表的结论是：人与人相处关系有敌视、愤怒、玩世不恭及不信任等态度，都是影响健康的前提因素。

愤世嫉俗者易早逝

美国一些医学家指出，愤世嫉俗的人容易早死，而且可能死于心脏疾病。专家们研究结果发现，愤世嫉俗程度低的人，在 25 年中只有 2～3%有心脏病；愤世嫉俗程度高的人，9～10%得过心脏冠状动脉血塞。

专家们在实验室中对处于焦虑情况下的人们的反应进行了研究，发现愤世嫉俗程度高的人在焦虑的情况下会分泌出较多的睾脂酮和氧基皮脂酮，这两种内分泌都容易导致心脏病。原来愤世嫉俗的人，对人信任的程度低，因

此经常处于警觉状态，而导致睾脂酮分泌多；他们还喜欢把好事看成坏事，易暴怒，而愤怒会使氧基皮脂酮升高。他们容易患心脏病，容易早死。

唾液与养生

我国古代养生学对唾液极为重视，称之为玉泉、甘露或华池之水。古人创造的“活”字，即为“千”、“口”、“水”三字组成。意为只要将舌下产生的大量津液一口一口咽下，持之以恒，就能维持旺盛的生命力，达到延年益寿的目的。

现代医学研究证明，正常人每天分泌唾液量达 1500 毫升，唾液中含有淀粉酶、溶菌酶、粘蛋白、免疫球蛋白等多种物质。唾液不仅有助于胃的消化吸收，而且还能杀灭进入口腔内的细菌。唾液还有防癌作用，日本一位教授把一些常见的致癌物质经过人的唾液处理后，再作用于细菌，结果发现细菌突变现象均趋减少。因此他提出，人们如能把进入口腔内的食物嘴嚼 30 秒钟以上，就可基本上消除其中可能存在的致癌物质。

《黄帝内经》中还有“饵舌下津令元数”的记载。

具体做法是：每日清晨醒来，起身端坐，凝神息虑，舌舔上腭，待口内充满津液，缓缓咽下，以意念送至脐下丹田。也可每日早晚 2 次，闭口合牙，用腮和舌做漱口动作几十次，使口中多生津液，待满口时徐徐咽下。

调摄七情可养生

古今养生家十分重视对七情的调摄，告诫人们只有爱惜精神，戒除郁怒，加强涵养，经常保持心情恬静，方能保持身体健康和延年益寿。

人有七情，就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，七情不调百病生。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，思则气结，恐则气下，惊则气乱。

从心理学角度来讲，人的心境可使人的内心体验染上一定的感情色彩。当人处于某种心境之中，往往会以某一种特定的情绪色彩来看待一切事物，浸沉其中，难于摆脱。

情绪固然由刺激引起，但又是人的主观体验。因此自己要注意控制情绪，培养豁达乐观的胸襟。

夏季养生五注意

1.应注意起居有常，劳而不倦。休息的同时，适当进行劳动锻炼。因为通过劳动和锻炼可以使郁滞在体内的废物通过呼吸、出汗而排出体外，散热排温。

2.应注意调摄精神，戒躁戒怒。夏天的 3 个月急躁发怒，情绪紧张，很容易“上火”，引发疾病。

3，应注意科学纳凉，防止感冒。夏季感冒大多由避暑纳凉时不注意，导致暑热风寒乘虚而入，患“热伤风”。因此，夏季不要过分纳凉或晚上睡在室外不穿不盖。

4.应注意避暑躲日，预防中暑。盛夏天气，尤其是伏天，万万不可长时间在烈日下劳动和奔走，否则极易中暑。

5.应注意饮食有节、饮食卫生，平时吃饭不可过饱，以素淡为主，多吃一些新鲜蔬菜、瓜果等。夏季腹泻者多见，因而不要多食主冷，尽量少吃油腻、姜辣酒等热性食物。

起居健身十六宜

面宜多搓：两手搓面，可使面容红润有光泽。

发宜多梳：用十指梳头可以消除疲劳，清醒头脑。

目宜常运：闭目，以眼球左旋右转各九遍，闭目少顷，忽大睁开，清肝明目。

耳宜常凝：以两手掩耳，低头仰头 5～7 次，头脑清静，去掉杂念，可除头旋之疾。

齿宜常叩：每天清晨睡醒之时，叩齿三十六遍，可使牙齿坚固。

口宜常闭：每日经常闭口调息，舌舔上腭，呼吸均匀和缓，即可使人体气机通畅，津液自生。

津宜常咽：平时口中有津液。应随时咽下，可健脾胃，助消化。

气宜长提：随鼻中吸气，轻轻做提肛动作，稍停，即缓缓呼气。久做，可健身防病。

心宜常静：经常保持头脑清静，排除杂念，常如此，可调气养神。

神宜常存：经常保持神志安宁，情绪舒畅，不过度思虑，无烦恼忧怨，保持乐观情绪，可以少生七情之患，使身体健康。

背宜常暖：背部为肾脉之所居，足太阳膀胱之所舍，人感受风寒，多从背部起始，保持温暖，可以预防感冒，固肾强腰。

腹宜常摩：进食后用手摩腹，可助消化，可治疗腹胀、便秘。

胸宜常护：经常用手按摩胸部，可宽胸理气，增强心肺功能。

囊宜常裹：以两手紧兜外肾，闭口调息，可养肾气，固肾强腰。

言语宜常缄默：多言则耗气，缄默则养气。故言不宜过多。

皮肤宜常干沐：两手搓热，常搓擦周身皮肤，状若沐浴，可使周身气血通畅，舒筋活血。

二、健脑益智的小窍门

保持头脑年轻的十大原则

1.注意年轻时期的学习，这是加速头脑运转、锻炼理解力和灵巧性的基础。

2.退休后要适当看书学习，让头脑得到练习的机会。3.人到三四十岁时就要注意营养平衡，特别是维他命类对头脑活动是必要的。

4.发现异常情况及时找医生，听从医嘱。

5.注意忧郁病，性格内向、严肃的人要特别注意预防忧郁病，以免丧失头脑活动能力。

6.睡眠是头脑老化的晴雨计，恢复头脑疲劳的最好方法是睡眠，要注意睡好觉。

7.音乐、散步、运动、远足等等，选择其中之一作为自己调节头脑的方法。

8.尽量活动手腕，写字、书法、绘画、编织、手工等活动手腕的劳动都与头脑有关，可刺激大脑运动。

9.克服漠不关心，继续保持好奇心。

10.与各种年龄的人交往，和年轻人接触，自己也会变得年轻。

健康长寿的“脑力操”

人的寿命在某种意义上是由大脑寿命决定的，推迟大脑的衰老对健康长寿关系重大。

预防大脑衰老就是要开动脑筋，思索便是脑力操。“用则进，不用则退”，不仅适用于体力，而且完全运用于脑力，善于用脑，就是多做脑力操，这样可以改善大脑的血液循环，使大脑不易萎缩。

一份调查资料表明，凡工作紧张，用脑多的人，比工作生活懒散的人，到晚年时的智商要高出 52%。人的大脑受训练越少，衰老得也就越快。

老年人仍要进行脑力锻炼，养成长期学习的习惯，多学，多思，使知识成为智力还童的妙药。

健脑按摩

古代诗人胡行之年逾百稀，创作不衰，自称是由《金峨健脑醒神按摩》得益，“大钟天柱按摩宽，便是醒神健脑丸”。

大钟穴：位于足内踝后 5 分（太溪六）直下与后跟筋腱侧边的交点。

天柱穴：位于第 1～2 颈椎水平正中（哑门穴）旁开 1.3 寸的颈项后大筋（斜方肌）外缘。

按天柱穴时，用食、中、环三指相平，由上而下推按 120 次左右。按大钟穴时，以大拇指指腹由下而上揉摩 120 次左右。

坚持此种按摩，不但可以健脑健身，对耳鸣、头眩、咽干、喉痛、脚跟痛均有治疗效果。

跳绳可使大脑活跃

跳绳可以起到活跃大脑的作用，因为在跳绳时，身体要进行综合控制，大脑必须充分运转。同时，刺激位于拇指里的穴位对脑下垂体发生作用，进而给脑神经细胞带来好的影响。

跳绳运动量较大，最初可以跳得慢一些，根据自己的情况掌握，跳一会儿休息一会儿。

手指运动有益健脑

国外医学专家研究表明，对大脑的健康来说，最重要的是手指的运动。通过运动手指来刺激大脑，可以阻止和延缓脑细胞的退化过程，有利于保持大脑的功能健全。使指尖从事一些比较精密的工作，如练书法、绘画等，锻炼皮肤的敏感性。活动一只手只能刺激对侧大脑半球，平时可练习将双手交替伸进热水和冷水中锻炼，或用毛刷轻轻叩击手掌和指甲，以及经常伸屈手指，闭上眼睛摸按钮，培植花草，玩健身球或用手揉核桃，打球以及进行其它各种有益的活动。

多动脚趾有益健脑

国外学者研究认为，运动脚趾也像运动手指一样，有助于大脑健康。也有学者提出：脚掌为人体的“第二心脏”。

脚趾活动的减少已成了腰痛等一系列“文明病”的病因。因此，如果要保持身心健康，就应多行走，并让脚趾处于灵活活动的状态。应多穿拖鞋和草鞋，最好赤足。应每天洗脚，水温高于室温。水中放少许食盐和碱，可促进血液循环，减少疲劳。经常出汗的脚，可在水中加少量硼酸钠、明矾、柠檬汁，可使脚保持干燥。睡前不妨做些有益的活动。

常梳头可健脑

经常梳头，不仅是清洁和美容的一种方法，也是一种健脑良法。因为梳头所经过的穴位有百会、太阳、玉枕、风池、眉冲、典差、通天、前顶、印堂等近 50 个穴位。这些穴位得到良好的按摩刺激，可以起到平肝熄风、开窍宁神的作用。大脑是容易疲劳的器官，用脑的时间一长，感到头昏脑涨、思维能力下降时，可稍憩一会儿，并慢慢用梳子梳头。梳子在头皮上来回轻轻划过，可刺激头发的神经末梢，调节神经功能，松弛头部神经的紧张状态，促进血液循环。

倒立有助预防脑细胞老化

为预防脑细胞的老化，瑜伽研究家广池秋子劝人们做倒立和各种姿势的瑜伽，如“雄狮式”、“吉祥式”和“安乐式”等等。

也就是说，为防止脑细胞的老化，向大脑输送新鲜血液是有效果的。

简单的“倒立”，其方法可以利用墙壁。

在离墙 10 厘米的距离上，两手十指交叉，两肘成正三角形，然后把头立在中间，颈部要挺直。

如果姿势正确，就是从来也没有做过倒立的人也能立起来。

“雄狮式”是把眼睛瞪得大大的，把舌头长长地伸出来，以促进分泌唾液激素。

“吉祥式”是盘腿打坐，两脚脚心相向而合，两手拿摁在两膝上，然后前后左右摇动身体，上身要直立，以促进激素分泌。

“安乐式”是仰卧床上，全身放松，慢慢地做深呼吸，使血液循环流畅，调节自律神经。

“40 岁学艺”防大脑衰老

人到了 40 岁，总爱回避没有学过和没有干过的事情，即使是对此事很有兴趣。这样大脑就接受不到新的刺激，只能维持现状或者衰老下去。这是要不得的，即使到了花甲之年，也应该积极去做感兴趣的事，例如下棋、栽花、学画画、弹奏乐器、学外语等。

不急躁，不过度，循序渐进，反复练习，就可以逐步从入门达到掌握，同时防止了大脑衰老。

考虑新问题可延缓大脑衰退

有人觉得，步入中年以后，工作忙、家务负担重，不用再学习了，怕用脑过度，累坏了身体，其实大可不必。

国外学者研究发现，大脑的学习潜力在进入老年之前并不衰退。人到中年之后再学习某些新东西可以使大脑、性格、甚至身体重新充满活力。

大脑只有使用时才能保持其功能。不论是单位中的还是家里的老一套工作都不能锻炼大脑，只有考虑新的问题才能起这种作用。因此，通过学习可以延迟大脑细胞的衰退，防止智力早衰。

积极思维能帮助大脑产生称为神经肽的高级化学物质，能使抗病细胞增强，有利于维持身体各组织器官的代谢，并能推迟组织器官的老化。可以说，人的头脑越是活动，其身体状况也就越好。

进食过饱大脑易早衰

日本九州大学医学部大村裕教授发现，进食过饱后，大脑中“纤维芽细胞生长因子”比进食前约增加数万倍。这种物质是引起大脑早衰的主要原因。

纤维芽细胞生长因子是一种能使毛细血管内侧细胞和脂肪细胞增殖，并能促使动脉硬化的蛋白质。这种特质在大脑中大量增加，有促使脑动脉粥样硬化的作用。大村教授指出，目前还没有有效的药物来控制饱食时纤维芽细胞生长因子的增加，但通过调节饮食量，减少纤维芽细胞生长因子在大脑中分泌是完全可能的。因此，在日常生活中，不可饱食，每餐以七八成饱为佳。

便秘是大脑的大敌

便秘患者，肠的消化和吸收衰退，不仅重要的营养成分不能被送往全身，而且大肠杆菌还会繁殖起来，产生组胺等有害物质，进而会浸蚀肝脏，扩散

全身。血液被污染，大脑运转也会迟钝。

肠内大便的停滞，会引起头昏和焦躁不安，注意力和耐力就会受到影响，大脑就不能高速运转，敏锐地思考问题。

大脑休息的两种方式

大脑用不坏，但需要有节奏的休息。大脑休息有两种方式：一种是“全休”，一种是“半休”。

“全休”就是睡眠。充足的睡眠是保护脑力的最根本的办法。睡眠并不是消极的，而是在养精蓄锐，因此要养成按时睡觉的良好习惯。

“半休”是在用脑的同时，间以轻松的工作或活动，使紧张的大脑得以松弛。例如散步、打球，或者做自己有兴趣的工作，如书法、绘画等等。

大脑疲劳勿用冷水浇头

很多人在大脑疲劳时喜欢用冷水浇头，以为这会提高工作、学习的效率，其实这对身体无益。因为用冷水浇头，血管收缩，血液减慢，使大脑所得到的营养和氧气反而更少，而且刺激疲劳的神经继续兴奋，易患神经衰弱症。

手灵巧脑灵活

经常使用自己的双手，不仅能使自己的双手变得灵巧，而且会提高大脑的灵活性，增加整个身心的健康。常言说，“心灵手巧”，“十指连心”，都说明了大脑与手之间的密切联系。大脑从手上得到感觉信号非常多，给手下达的指令也最为频繁。正因为有了这种通达的“热线”联系，从手上传来的触觉、热觉、痛觉信号能既迅速又准确地传到大脑，在大脑的指挥下，手便可做出千变万化的精细动作来。所以在手练巧的同时，自己的大脑也得到了锻炼。

走来走去有助思索

一些人在思考问题的时候喜欢来回踱步，这不只是站起来走动与坐着相比改变了一下姿态，而是有助于大脑细胞的活跃。通过双脚的有规律、有节奏的活动，使大脑血液循环得以改善。

当冥思苦想，想不出好主意，大脑发滞的时候，站起来走动走动，思维会变得特别活跃。

解残局可锻炼精力集中

下象棋需要动脑筋，常解难解的残局，便培养了集中的注意力。在解残局的时候，每走一步棋，要看清下几步棋的走法，这对于提高思维与记忆能力，确实有效。

食用芝麻有助大脑注意力集中

工作和学习需要大脑注意力集中，这样大脑中的卵磷脂很快消耗，随之运转也会迟钝。芝麻可以补充大脑卵磷脂的消耗。

芝麻含有不饱和脂肪酸，芝麻油含有亚油酸、油酸等优质脂肪酸成分，它们在人体内能合成卵磷脂。并且芝麻的营养成分能很快被人体吸收。有人说，大脑疲劳注意力不能集中的时候，稍休息一下，吃一点芝麻，那么 1 小时左右就可见效。

增强记忆的良方

训练大脑：找一些东西记，念一些诗词，学一种新语言。

阅读：每天阅读一些报纸和杂志，这是一种最有效的训练记忆力的活动。

听取别人的意见：学习和吸取别人意见中对自己有用的东西，可不必去与别人争辩和作比较。

尽快承认错误：越早认错，越能避免脑海中存在的错误观念。清除了错误观念，便能迅速记住正确处理事情的方法。多吃有益大脑的食物：如果仁、高纤维面食、水果和蔬菜等，以便为身体和大脑提供足够的营养。肝、鱼、蛋和豆类能补充脑力消耗，维生素 B 有助记忆。

运动：步行、游泳、骑自行车和慢跑等有益于增强记忆和开发智力。

睡眠充足：能使头脑清醒。

静坐：每天抽出一定时间，在一个比较安静的地方坐上片刻，可锻炼精神集中。

姿势正确：头部比身体其它器官需要 30 倍的血支持，如 果站坐等姿势不正，将有碍血液流向大脑。

增强记忆的穴位

在后颈窝外侧发际处有个天柱穴，稍上一点有个风池穴。按摩这两个穴位，可改善大脑的血液供应，增强脑功能和记忆力。

方法是：两手交叉托后脑，拇指上下轻揉天柱穴和风池穴。按摩时要抬下巴，头后仰，以加强按摩效果。

大脑的四个记忆高潮点。

记忆是大脑的重要功能。然而，为什么有时思维、推理、记忆能力强；而有时相应变弱呢？

据有关生理学家指出，人的大脑功能每天有四个记忆高潮点。即早晨起床后为第一个高潮点。这时的大脑，因在睡眠中对一天输入的信息进行了整理，不存在有新的识记干扰，故识记印象清晰。每日上午 8～10 时为第二个记忆高潮点。这是因为自起床后，经过短暂的活动，使精力、神智上升到最旺盛的阶段，因而识记量大，识记效率也高。每日下午 6～8 时为第三个高潮点，此阶段一般被认为是一天之中的最佳记识期。每日晚临睡前一小时左右为第四个记忆高潮点。其原因为将识记信息处理完毕后入睡，不存在有“倒摄抑制”。

当人们掌握了大脑记忆的奥秘与规律，就可以实现科学用脑，从而有效地提高工作与学习的效率。

进餐时间与记忆

心理学家通过试验在明：进餐时间与大脑记忆之间有相联的纽带。进餐同时产生一种激素，这种激素与脑内记忆中枢相连。在进餐前一小时学习的东西，不易忘记。

因此，有些需要记忆或死记硬背的东西，最好放在吃饭前一小时内进行学习，学完记住后再去进餐。

偏食酸性食物影响记忆力

人体正常情况下，血液呈弱碱性。但长期偏食酸性食物，会使血液酸性化，从而产生一种特殊的疲劳感。久而久之，便会影响大脑和神经功能，引起记忆力减退，思维能力下降，甚至会造成神经衰弱。食物中的酸性或碱性，是由食物中所含元素决定的。含磷、氯、硫的食物称为酸性食物，如大米、面粉、鱼、肉、鸡蛋、花生、白糖、碑酒等；含有钠、钾、钙、镁的食物属于碱性食物，如蔬菜、水果、豆类、海带、牛奶及茶叶等。在碱性食物中，以海带所含碱性最大，其次为水果和豆类。因此，在饮食上一定要注意酸碱性食物的搭配，以供人体的正常需要。

自然环境与用脑效率

环境因素与用脑效率息息相关。良好的环境可使用脑效率提高 15～35%，并可延缓和消除脑力疲劳。影响大脑环境因素主要有五个方面：

光线：在用脑时，环境光线过强会给脑细胞以劣性刺激，使人感到烦躁，甚至眩晕，影响思维判断能力；光线太弱则不能引起大脑足够的兴奋，也会影响用脑效率。

温度：保持用脑环境温度适宜，可以提高大脑处理信息和解决问题的能力。据研究，气温在 18℃时，人脑思考问题最为敏捷；气温超过 35℃以上，大脑的消耗会明显增加；容易造成大脑疲劳，且人会感到烦躁不安，精神倦怠；低温虽使人头脑清醒，但用脑效率并不理想，低于 10℃也会使人萎靡不振。

空气：人在紧张学习时，若供氧不足，大脑工作效率就会降低。经常开窗换气，使大脑有充足的氧气供应，有利于提高用脑效率。

颜色：淡绿色或淡蓝色可使人平静，易于消除大脑疲劳。使人头脑清醒，精力充沛，用脑效率高。而深红色、深黄色可使人产生强烈刺激，使大脑兴奋，随后则趋向抑制。

音响：经常处于 70 分贝以上的音响环境中，会使人头晕力乏，兴奋性减弱，记忆力减退，注意力不集中等，从而引起用脑效率明显降低。但是，若在用脑间隙，欣赏一下轻松愉快的轻音乐或歌曲，却能够促进大脑的生理协调，减少大脑疲劳，提高工作效率。

利用遗忘调节神经

遗忘对人的思维和健康起着很大作用。遗忘在某种程度上可以增强人们的记忆，提高工作效率。据国外专家研究表明：记忆使脑神经绷紧，遗忘使脑神经放松；这一张一弛维持着人脑的正常思维功能。许多科学家对科研中的每一个微小数据和环节都了如指掌，有着惊人的思维能力，但他们对生活中的事情却十分容易遗忘，甚至把墨汁错当咖啡喝。这说明人的脑神经不可能也不允许什么时候都处在高度紧张之中。这里，遗忘起到了调节作用。

遗忘还可以减轻大脑的负担，降低脑细胞的消耗。正常情况下，脑神经细胞每天大约死亡 10 万个。但是，在强烈的外界条件刺激下，大脑每天死亡的神经细胞比平常增加数十倍。这种刺激如果持续下去，大脑是难以承受得住的。但是，绝大多数人随着时间的推移，这种刺激可以减轻和消除，这就是遗忘在起作用。有时我们为了减轻一些同志思想上的痛苦，常采取安慰或转移视线的方法分散他们的注意力，这就自觉或不自觉地运用了遗忘规律为大脑的健康服务。

吃苹果对儿童记忆有益

科学家发现，苹果对于增强儿童的记忆力，有着特殊的功劳。

苹果不但含有多种维生素、矿物质、脂质、糖类等构成大脑所必需的营养成分，而且含有利于儿童生长发育的细纤维和能增强儿童记忆力的锌。科学实验表明，只要把食物中的锌减少，幼童的记忆和学习能力就会受到严重损害，这种损害可持续到成年。

高孩子脑力的平衡方法

平衡感觉与大脑有着密切的关系，当“平衡”的指令由大脑传到手、脚及整个身体的时候，身体就会保持平衡，而脚站立不稳时，大脑又会及时修正指令，一瞬间完成整个复杂过程。

如果大脑不灵，就不能迅速完成传递信息。智商高与智商低的儿童是有很大差别的，通过培养孩子的平衡感觉可以提高脑力。

简单的方法是“金鸡独立”。其方法是：闭上眼睛，伸开两手，保持单腿站立的姿势。每 30 秒左右两腿互换一次，然后逐渐延长站立时间。

幼儿进餐用筷子健脑益智

有一些家庭在 3～5 岁幼儿进膳时，往往只给他们一只调羹吃饭。此方法是方便，但不如训练他们用筷子进餐，以健脑益智。

著名学者李政道博士指出，“持筷子用膳实际上是物理学杠杆原理的具体应用。”用筷子夹取食物时，牵涉到肩、胳膊、手腕、手指等部位的 30 多个关节、50 多块肌肉。这些关节和肌肉只有在中枢神经系统的指挥下协调配合才能完成夹取动作。这对幼儿来说是一个极好的锻炼。日本效率研究所所长藤敦彦教授调查发现，用筷子进食的幼儿大多数心灵手巧，手指与手腕灵活，握笔画图形比较准确。据生理学家测定，手指尖的触觉灵敏度最高，手和手指的动作精细灵巧，就能促进大脑皮层相应区域的生理活动，从而提高人的思维活动能力。

紧张环境影响智商

美国心理学家曾经对 4000 名 7 岁儿童进行的一次调查研究结果发现,和睦家庭中的孩子比气氛紧张家庭中的孩子智力商数高。长期处于紧张环境之中，对智商的影响是相当深远的。那些家庭中本来就很紧张的儿童，难以承受额外的情绪压力。

发右脑训练左手

右脑发达的人，具有独创性。而左手是受右脑支配的，因此训练左手对开发右脑具有积极意义。

有意识地用左手拿筷子，左手剪指甲，左手写字。最简单方法是每天早上可以用左手握牙刷刷牙。每天坚持用左手 5 分钟，慢慢就体现出成效来，右脑的功能可显著提高。

增强记忆的单侧体操

不少中年人，常常为自己的记忆力减退而感到苦恼。

这套单侧体操，可以增强记忆力。从整体来看，人脑左右侧的发展是不均衡的。若左半脑发生疲劳，则容易产生没精打采，记忆力减退和神经衰弱。因此，科学家倡导开展左半身体操，以发挥右半脑的作用，据国外统计，单侧体操对增强记忆力的效果，短期内就能显示出来，单侧体操的要领是：

1.全神贯注地站着，左手紧紧握拳，左腕用力，弯臂，慢慢地上举。慢慢地弯曲上举的臂，回到原来的姿势，重复八次。

2.仰卧，左腿伸直上拾，将上抬的腿倒向左侧，但不能碰到床。相反的顺序回到原来的姿势，重复八次。

3.保持直立姿势，左臂向左侧平举，将左臂上举，头不动，以相反的顺序回到原来的姿势，重复八次。

4.身体从直立姿势向左侧倾倒，以左手和右脚尖支撑身体，左臂伸直支撑，身体倾斜，笔直侧卧，弯左膝以起身，回到原来的姿势，重复八次。

5.俯卧，跷起脚尖，像“俯卧撑”那样，用腕和脚尖支撑身体，重复八次。

多用脑可减肥

据外国生理学家研究表明，人多用脑也可以帮助减肥。他们的试验证明，那怕是最简单的脑力劳动，体温也比安闲时升高，脑力劳动越紧张，体温越高。人脑的重量只占体重的 2%，但它所消耗的葡萄糖却占身体所需要量的 80%，用脑思考时，葡萄糖的消耗量更明显地增加。肥胖者在节食减肥的同时，若能多用脑，对减肥很有好处。

三、愉快精神的小窍门

幸福在于精神愉快

在人的一生中，排除种种心理障碍，保持愉快，不是件容易的事情。

哲学家克蒂斯说：“要获得快乐的唯一办法就是停止无谓的忧愁。”的确，忧愁是破坏心理平衡的罪魁祸首。无论是谁，只要他的眉头一皱，头脸部就有 30 多条肌肉收缩，体内几百种酶发生变化。其实无论体内付出多么大的代价，都丝毫改变不了眼前的现实。康德有句名言：“用微笑的目光看待一切。”这句话听起来有点装腔作势，难道死去亲人也微笑吗？但仔细一想也有道理，人死不能复生，哭和愁又有何用，倒不如冷静泰然地去处理后事。有人调查，每个人的生活里，不如意事大约只占 10%。聪明人经常想到自己的优势，只有糊涂人才经常为那 10%担忧。

如此看来，人人都能够获得幸福。这幸福不是拥有什么，而是轻松惬意的情绪体验。愉快是幸福的标尺。

伟大的发明家爱迪生说：“事业的成败，财富的获得，疾病的康复，都不能给我带来真正的快乐，唯有心理上的宁静、和谐，才是真实而永恒的幸福。”

进取心强有益健康

苏联科学家发现了一条规律：积极的生活方式会刺激人体的适应机能，遏制疾病的发展；消极的生活方式则会加重疾病，削弱机体的抗病能力，甚至加速死亡。

在良好环境中，进取心对人体健康也大有影响。一个人达到预定目标后，感到满意，如果提出新的目标，不惜牺牲，不怕挫折，坚持不懈，即使困难重重，也会保持身体健康。如果安于现状，不思上进，就会消极萎靡，以至重病缠身。人们早已发现，不良情绪会触发高血压、支气管哮喘、溃疡和血管梗塞等病。

进取心应从小培养起。对儿童应不断提出经过努力可以达到的目标。对老人来说，进取心意义更大。有些颇有建树的学者退休后，往往心绪不佳，记忆力衰退，身心憔悴。因此，从小培养进取心，不畏艰难，发愤工作，既有利于个人身心健康，又能造福于社会。

发脾气时人脑会产生不良物质

一个人在大发雷霆时，身体会产生一种不良物质，这种物质足以致活生生的小鼠于死地。临床生理学家做了一项实验，以观察小鼠在注射了生气的人的血液时的反应，岂知活生生的小鼠竟死去了。

由此可知，一个人大发脾气或生气会伤害身体。试验证明，人脑会产生化学物质，被证实的有 37 种。在发脾气时产生的是一种对人体不利的化学物质。

不良性格疾病多

性情急躁、缺乏耐心、怨叹忧郁、妒贤嫉能、易激动爱发怒等都是有害于身体健康的性格特征，它们对大脑、内脏及其它部位产主危害。忧郁时大脑过度抑制，造成免疫失调；发怒时胃功能会紊乱；愤怒和痛苦会导致高血压和心脏病。

脾气多变的人患严重疾病的可能性要比性情平和的人大得多，早衰、早逝的可能性也大得多。

因此要改变不良性格，思考问题要宽以待人，大度处事，不钻牛角尖，培养乐观情绪和豁达性格。

烦恼催人老

不论是对身体还是对精神，烦恼是一件危险的事。烦闷的人经常打呵欠，这说明流向肺部的血流受到了障碍，消化器官变得软弱，疲劳就跟着出现，人就像患了忧郁症似的。烦恼伴着苦闷、悲哀、低沉常常共同唤起衰老。

保持愉快的情绪，心情舒畅，乐观开朗，不但可以驱除衰老，还能健康长寿。

懊悔衰老快

常怀懊悔心理的人，在人生的路口会走下坡路，加速自己衰老的过程。

对待懊悔，每个人由于气质、文化素养不同，采取的处理方式不同。有的人，对于铸成的失误，总是懊悔不已，结果使这种不利于身心健康的有害心理，无情地折磨自己。

人的大脑皮层长期受到恶性刺激，而没有欢乐和愉悦的良性刺激来转换，就会精神麻木，抑郁不欢，内分泌也会失去常态，出现各种病症。最常见的是头痛、眼花、耳鸣、心悸、头发白、皮肤皱、脚腿不灵，这些都是衰老的征兆。

嫉妒有损健康

嫉妒是一种精神上的病态，有这种心理状态的人往往由于长期精神负担重，心中郁闷，常引起失眠、头痛、头晕、饮食减退、烦躁易怒、疲乏无力等。这种病态心理还可使人的肌体防御疾病的能力下降，免疫力减低。所以最易患脱发、白发、慢性胃炎、心脏疾患、高血压、神经官能症、眼疾等；女性可导致月经周期紊乱、经前期紧张症、痛经等。最使人恼火的是早衰。

凡有嫉妒心的人自己也是很矛盾、很痛苦的，正如巴尔扎克所言：“嫉妒者遭受的痛苦比任何人所受的痛苦更大，因为他自己的不幸和别人的幸福都能使他痛苦万分。”

要想身体健康、长寿，那么，就应大度处事、大度待人，正确地对待别人和自己。“心底无私天地宽”。

对微不足道的小事不要生气

微不足道的小事不碍大局，不要随便发脾气，总为这些小事生气，会干扰自己的神经系统，使之不稳定，学会克制，培养冷静、沉着的风度。要知道，只有情绪乐观、开朗，心情舒畅的人，才能使内脏功能健康地运转。

生闷气是自我折磨

爱生闷气不好。生闷气，是自己和自己过不去。会生活的人，都懂得自我解脱，自我调适，遇到烦恼的事能够不想它，驱赶它。而爱生闷气的人则不然，他常把已成事实的、盲目的、无用的怨恨和抱憾留在自己的思绪里，心情烦闷，这不是自我折磨吗？

从心理上讲，生闷气是一种不愉快的情感，是一种消极的、甚至是有破坏性的心境，我国古代医书上就写着“百病之生于气也”，“怒伤肝，忧伤肺”。不愉快的情绪可以使内脏活动和内分泌系统失常，胃口不佳，消化不良，长期烦闷、苦恼，还会导致血压升高，患冠心病。

情绪不好，记忆力要减弱，思维能力也要受束缚。

多疑有害

多疑是一种不健康的心理状态，本来身体健康或稍有不适，多疑却会造成真的大病。现代医学告诉我们，长期不良的心理刺激，会引起特殊的神经内分泌紊乱，从而导致人体一系列的生理变化，当这些反应的强度和持续的时间使人体达到不能适应的程度时，就会引起人体组织结构的改变或者严重地扰乱机体的防卫系统，产生种种疾病。多疑的人多有固执、谨慎的性格特点，往往对于某些刺激异常敏感，陷入下去，难于自拔，这种性格实际上就是某些疾病的“敲门砖”。

敌视情绪有损健康

美国心血管病专家威廉斯博士开始对 225 名医科大学生进行了长达 30 年的追踪观察，发现其中“敌视情绪”强或较强的人，死亡比例高达 14%；而性情随和的人，死亡比例仅为 2.5%。另一个有趣的数字是，在这批人中，“恶人”患心脏病的人数是“善人”的 5 倍。

与“敌视情绪”相反，现代身心学研究证明，帮助别人或被别人帮助会产生情感上的良性感染与反馈，使人获得精神上的舒畅和快慰，而这种良好的心境，则能促使体内的免疫球蛋白 A、血清素和多种酶的生物活性水平增高，改善机体的生化代谢的神经调节功能，有益于身心健康。

发怒前要有一个间歇

不要动辄发怒。学会在要发怒之前留一个间歇。利用这个间歇对情况做一番考虑，这样就来得及想到发火并不能减轻自己的怒气只能带来更多的苦恼。如有可能，最好用稍费力气的体力劳动或体育活动来消除自己的怒气。适当的身体疲劳会平息怒火。

避免大发雷霆九招

1.赶快转变一下思想，想象轻松的情景。例如想象一下自己在风和日丽的天气里泛舟湖上……

2.自我按摩。怒气会使人的颈部和肩部的肌肉紧张或引起头痛，自我按摩头部或太阳穴 10 秒钟左右，有助于减少怒气，减少肌肉紧张。

3.跟自己说话。盛怒之时，不妨跟自己说：“我说不相信我没办法处理此事。”这样，就可以化愤怒为力量，找出解决问题的办法。

4.不要老往坏处想，这样会加大人的忿怒。老想着“这个人太可气了”或“我非得给他点颜色看看不可！”只能会使气上加气。

5.坐下来，身子往后靠。站着跟人吵，会使人更加紧张。

6.话讲得慢一点，平和一点。争吵的时候，会越来越气，呼吸也会越来越急促。说话也越来越快，如果能把话讲得慢一点，呼吸就能变得缓和，自己也变得轻松，气也会随之减少好多。

7.让手静止不动。挥动手臂和拳头，只会使人越来越气。

8.用冷水洗脸。冷水可以使人冷静下来，冷水会降低皮肤的温度，降低怒气。

9.把眼睛闭上几秒钟。这样以“眼不见为净”，使心神慢慢安定下来。

息怒十法

怒，是一种情绪。工作与家务过于劳累、睡眠不足、精神压抑、天气太热或遇烦恼时，都可引起人发怒。发怒的原因复杂，所以息怒的方法也不同。

1.当要发脾气时，请提醒自己控制情绪。自觉，是息怒的第一步。

2.当自己内心深处有不满、不快、不平、愤恨的想法时，不要闷在心里，要坦率地找人交换意见，实事求是去解决。说出来了气就消了一半。

3.要对生气的缘由作认真地反省，从中得到教训。

4.随时提醒自己，对具体的事，别人就像你一样有权坚持自己的选择。

5.找一个信得过的人，请他在你失去控制时提醒你。

6.不必骗自己去喜欢那些你实在不以为然的事，你可以不喜欢，而且不必非生气不可。

7.凡遇到看不惯的容易恼怒的事，便尽量避开，不去看它，想它。

8.当不顺心的事情无法避开或躲避不及时，就要设法转移自己的情绪，减轻精神负担；如果精神转移与体力运动都无效时，可在安静的房间里休息，进行一些文字游戏或阅读一些引人入胜的小说或书报，以便使眼前令人恼怒的事在心目中不占重要地位。

9.不愉快时，不是发一通脾气就完事，而是激励自己积极进取奋发。

10.保持冷静，避免冲动行事。有时，一发怒亦成千古恨。所以，息怒应该及时、适当才好。

好情绪坏情绪

好的情绪能使人舒坦惬意、精神振作，在学习、生活、工作中能充分发挥自己的潜能，创造优良成绩，感受到幸福的现实，憧憬美好的未来。

坏的情绪（又称负性情绪）正好相反，它叫人心情总也舒畅不了，甚至觉得生活是一杯苦酒，现实漆黑一团，未来迷茫不清。带着坏情绪不可能凝神思考，认真工作，与人相处只会闹别扭，放弃进取精神，失去审美鉴赏动力。

好的情绪是精神健康的标志，一个人应常维持一种令人满意的心境，注重情绪的转换，经常把坏的情绪转换为好的情绪。

情绪与疾病

情绪是人们对待周围事物态度反映的一种内心体验。情绪与疾病有密切关系，现代医学把精神紧张的情绪因素看成致命的“定时炸弹”和当代“瘟疫”。曾有人统计了高血压、心脏病和癌症三种疾病，在容易激动、性情急躁、对人对己要求过高及喜怒无常的人群中发病率高，而谨慎、情绪稳定、自制力强和聪明、活泼、乐观的人则发病率低。

偏激情绪易导致胃肠病

情绪是人类情感的反应，这种反应常伴有一系列的生理变化。偏激的情绪往往会使这些变化加剧，从而对人体机能的正常活动造成危害，其中肠胃病则是受到危害最深的一种病。

由于情绪变化能通过大脑皮层引起下丘脑功能紊乱，而后者又可通过植物神经系统影响胃肠道活动。所以当人的精神情绪发生突然的害怕或紧张时，交感神经发放冲动增加，胃出口处的幽门括约肌紧缩，整个消化道呈反射性痉挛，加上内脏血管收缩，供血不足，常引起腹痛；长时间的焦虑紧张则可提高副交感神经兴奋性，引起胃肠道运动和分泌增加，造成肠鸣、腹痛、腹泻等现象。

情绪不佳时的饮食

若情绪不佳，就应选吃那些高碳水化合物及低脂肪的食物，碳水化合物能产生一种刺激脑部的复合胺，使情绪转好。宜选吃的有：咸饼干、蜜糖水、茶、面粉类。

衣着与情绪

人难免有情绪低沉的时候。适当地选择衣服，有改善情绪的特殊功效。

当情绪欠佳时，穿着质地柔软的服装便会感到惬意、舒适，在心理上就会形成一种受到保护的安全感。情绪低落时，穿着宽袍大袖型服装，就会呼吸轻易，血液循环畅顺。

此外，情绪欠佳时，不要用打结的领带；就女性来说，则要避免穿窄裙、裤袜和束腰的服装，尤其不要穿牛仔裤及直身窄裤，否则会加深情绪上的压力。

不想老，衣要俏

有人以为打扮是年轻人的事，其实这是一种偏见。就心理学角度来看，老人穿得美和俏一些，能增加活力，有助于身心健康，它能给老人一种良好的心理暗示，自我感觉到生活中充满了轻松、活泼的气氛。据调查，注意衣着打扮的老人，比不注意衣着打扮的老人，患与精神因素有关的疾病少 30%。

个人相册可调剂精神

当你拿出一本精美的相册，翻阅自己童稚时代的照片时，那天真幼稚、滑稽的样子会使你忍俊不禁，当你翻到自己的结婚纪念照时，心中会充满美好而温馨的回忆……

然而，也许你不曾想到，保存这种相册，还能使它发挥调剂精神、消除疲劳的作用。据保健医生专家研究，作为“心理治疗”的手段之一，个人的相册有唤起病人美好的回忆，激励他更加珍重自己和对亲人的感情，鼓舞他在事业上或学术上力求长进，增强战胜伤残和疾病的意志等特殊功能。所以，一些专家认为，个人相册能对某些精神、心理障碍发挥治疗作用，对消除悲观失望情绪有一定的功能。

有益的长吁短叹

长吁短叹是人们在遇到悲伤、忧虑、哀思、痛苦，或者遇上了不顺心事的时候，人体产生的一种生理现象。

那么，人为何要长吁短叹呢？观察表明，当人们在悲哀惆怅、忧愁疑虑的时候，长吁短叹两下，有安心解郁的坦然感；在工作学习紧张、疲劳的时候，长吁短叹一番，会有胸宽神定的豁达感；就是心满意足、愉快兴奋之时，长吁短叹一次，也会顿觉轻松畅快。

心理学家和医生曾给运动员争夺桂冠前，以及考生进入考场前分别检测了他们的血压，然后叫其长吁短叹几声，结果发现他们的收缩压和舒张压都有所下降，呼吸、心跳也较前臧慢，心理紧张状态得到改善。

所以，生理卫生学家指出，如果每天在进行体育运动之前，先来几下长吁短叹，则具有强健呼吸肌的作用，以及改善呼吸器官的功能，这样既能强精益神，又可促进锻炼。

短期精神紧张有益健康短期性的精神紧张，如考试、赶火车、完成某一件突击性的任务等，虽然会令人感到焦躁不安，却极少导致疾病。原因是此类紧张情况，大多是在较短时间内获得解决。一旦事过境迁，情绪便会平静下来。由于身心处于紧张状态中，会促使身体内出现较急促的生物化学变化，反而对身体健康有益。通常一个人在短暂的紧张刺激之下思考的速度会加快，对外界的反应也较敏锐，而当紧张消失之后，会觉得有一种如释重负的松弛，使人产生一种类似激烈运动后的轻快感。

打哈欠可减轻压力、振奋精神苏联医学专家研究结果表明，打哈欠可以减轻人的压力，帮助振奋精神。在人们处在打哈欠的状态时，他们大脑中的抑制过程比兴奋过程占优势，结果使某些机体功能，首先是呼吸功能被抑制，呼吸变得深沉，当人进行深沉缓慢的吸气时，便使血液中的氧气得到充实；

参与哈欠动作的口腔肌、面部肌和颈肌的紧张活动，促使颈部血管的血流速度加快，这一切使脚细胞的供血状况得到改善，脑细胞的代谢过程更加活跃，从而迅速摆脱抑制状态。这使打哈欠者立即有一种轻松、平静和振作感。

伏案工作者伸懒腰消除疲劳

对伏案工作的人来说，身体由于长时间处于一种姿态，肌肉组织内的静脉血管就会累积较多血液而使循环血容量减少。如果这时伸一个懒腰，会引起全身大部分肌肉的较强收缩，在持续几秒的伸懒腰动作中，很多累积的血液被赶回心脏，就可大大增加循环血容量，改善血液循环，亦可增进肌肉本身的血液流动，带走肌肉内的一些废物，从而消除疲劳，使人觉得很舒服。

笑可健身解忧

忧郁症患者，专家们认为他们可能是笑得太少了，以致内心的感情无从发泄。

研究显示，一个 4 岁的儿童平均每天会笑达 500 多次，但成年人平均每天只是笑 15 次。美国心理学家安达妮·古克指出，随着人们的长大，笑就会受到压抑，别人会提醒你：“不要再冒傻气”或“成熟”一些，不要不停地笑。

专家认为，笑是驱除精神忧郁的最佳武器，并能使人的心情保持青春，甚至有美容的功效。

1.开怀的笑能加速心跳，促进血液循环及呼吸。血压会先上升，跟着下降。就与锻炼身体时一样。事实上，大笑几秒钟在锻炼心肺系统方面的功效，跟做健身操或跑步是不相上下的。专家甚至认为，大笑有减轻痛苦的功效。

2.笑还能帮助我们发泄内心的苦闷、烦恼以及痛苦。专家指出，笑是社交上最能为人所接受的精神发泄方法，比起发脾气要好得多。在面对困难处境时如果仍然能够笑，便会产生克服困难的勇气。

3.笑能令社交双方更得心应手，更易交朋友，两个人一起捧腹大笑，只要不是嘲笑对方，便能在彼此之间架起一道桥梁，增进友谊，专家认为这是两个人之间沟通的最短捷径，俗话说“一笑释千疑”，也是从生活中得来的。

4.笑又有促进创造力的作用，专家们经研究后指出，刚看完一部喜剧片的人，会较好地解答智力测验中提出的问题。这个研究表明，在开始一项需要创造力的工作之前，如果能多想一些开心的事，会使头脑更灵活，思维更敏捷，灵感来得快。

笑的十大好处

1.增加肺的呼吸功能；2.清洁呼吸道；3.抒发健康的感情；4.清除精神紧张现象；5.使肝肌放松；6.有助于散发多余的精力；7.驱散愁闷；8.减轻社会束缚感；9.有助于克服羞怯的情绪；10.能乐观地对待现实；

最幽默的人最健康

家庭生活中多一些幽默是有好处的。医学研究表明，幽默是一种积极的心理预防形式，运用幽默可维持人的心理平衡。“最幽默的人最健康”，因为幽默能使人高兴，能够调节人的神经中枢，增强血液循环，有利于排泄积郁，解除疲劳和烦恼。

户外活动松弛精神

脑力劳动者保持适宜的心理负荷，有一定的紧张度，对于注意力集中，发挥心理效应是必要的。但持续的心理紧张，容易出现失眠、头疼等症状，因此，知识分子紧张工作学习一星期，应当利用星期日到户外走走，使心理负荷得到缓冲。

脑力劳动者最宝贵的心理品质是创造力。但是脑力劳动者思维活动长期紧张，容易降低创造力的效应。因此，如果星期天还得不到适当的休息，总是蹲在书屋看书，长此下去，有可能使人思路不活，思维迟钝。

创造心理学研究证明，灵感常常产生在长期紧张思索之后的暂时松弛状态，如在散步、赏花、钓鱼、爬山时。

学会排遣烦恼

要学会暂时排遣开自己的烦恼。不管遇上多么不愉快的事，也要不时地摆脱精神上的负担，可以把心思转移到工作中或生活中急待解决的事情上去。在任何情况下也不要把自己的坏情绪转嫁给周围的人。

生活中的宽松术

1.无论工作多么繁忙，每天都应留出一定的休息、“喘气”时间，散散步，听听轻松柔和的音乐。

2.自己说话不要快，别人说话要耐心倾听。

3.吃饭不讨论棘手的工作，细嚼慢咽。

4.遇到困难多看光明，遇到失败多看成绩；遇到不愉快尽早“宣泄”或转移情绪。

5.走路时，步子不要赶得太急。

倾诉可解脱不愉快

心里有不愉快的事，不要独自去琢磨。要找个知心的、明白事理的人，把自己的心事向其倾诉，以减轻自己的痛苦。对方的劝说可能不会有多大实际意义，可贵的是其同情和真诚的关怀。这种谈心的对象可以是自己的妻子或丈夫、母亲、兄弟姐妹、知心朋友。

学会欣赏宁静

“要会欣赏宁静”，这是著名的社会心理学家马斯洛提出的心理健康标准之一。随着社会进步，各种“现代病”如高血压、冠心病、溃疡、癌症等

直线上升，其病因不是细菌、病毒，而是与紧张、情绪紊乱密切相关。因此，有紧有弛，紧张的生活间以宁静，是治疗“现代病”的良方。

在纷繁的世界中保持宁静，就要跳出现实的圈子冷静观察，恢复世界本来面目，既看到别人又看到自我，找出其中的规律，从烦恼中悟出善美，从躁动中发现和谐。这样有助于凝炼修养，保持身心健康。

男子汉莫嫌妻子唠叨

日本心理学家新森健二曾对 6000 名女性进行调查，结果发现，有一半以上的年轻妇女喜欢跟他们的丈夫或朋友倾诉苦恼，借以消除思想上的压力，她们身体都很健康。而有 1/3 的女性是以饮酒、吸烟及服药等毁灭性方法解除思想压力，结果她们都不同程度地患有神经衰弱等疾病。

忧郁是人类健康之大敌，而通过唠叨，女性则可以消除它的影响。所以，请男子汉们记住，唠叨属于女性生理的“宣泄法”，是女性的一种特殊健身法。

日常生活轻松法

在日常生活中如常感到紧张，就将双肩耸起，然后任其自然下落，接着深呼吸 4～5 次。会发现不仅是双肩，连头、颈部的肌肉也在运动的同时感到了轻松。

家庭主妇简易解乏法

1.梳理一下头发，洗个脸，重新化一下妆，费时不多，就可收到调节紧张情绪的效果。2.作短时间的轻松散步，舒展一下身体。3.躺下来，全身放松，排除杂念，休息 10 分钟。4·打开窗子，做 1 分钟的深呼吸。5.坐在沙发上，腿平放在一张椅子上，摊开四肢小憩 5 分钟。

妇女化妆可以消除疲劳

爱美，是妇女的天性。有人说，女性之所以化妆打扮，与其说是为了给人以美的感觉，倒不如说也是一种“自爱”的表现。据日本的美容研究专家古岛町子认为：正因为妇女能加强“自爱”这一心理动机，化妆可以使妇女增强抵御外界压力的能力，从而起到消除疲劳的作用。因此可以得出这样的结论：化妆可以消除劳动妇女的疲劳。

精神紧张松弛法

长期的精神紧张会使人的健康受到严重影响，消除的唯一方法是将它们“分解”。设法去阻断它们的连续性，让自己有一个短时期的松弛。其方法有如下几种可供参考。

1.尽量找一些自己喜欢的事情去做，如听音乐、看电影、钓鱼、养花、找人聊天等等。

2.放任自己的思绪，进入幻想天地，幻想自己心中所喜欢的事情。

3.从事体育运动，激烈的体育运动对消除精神紧张有极大的好处。特别是对那些在工作上承受重大压力的人，适宜的体育运动可消除紧张。

4.在短时期内，完全抛开一切日常事务，避免与外界作任何接触，把自己暂时“孤立”起来。

维生素 C 可缓解身心紧张

维生素 C 有对抗身心紧张的作用，是一种有效的肌肉松弛剂。有人试验在病者运动练习前服食 500 毫克维生素 C，在运动练习后服食 400 毫克维生素 C，可以防止肌肉僵硬。为什么维生素 C 会有这种功效呢？试验证明，维生素 C 可加强毛细血管的内壁，防止在运动时受损伤；它亦可协助解除运动时肌肉代谢所产生的毒素废物，并借助它的利尿作用而排出体外，因而可以防止肌肉处在紧张状态，同时维生素 C 亦可能减低身体各组织对氧的需求，因而也有助于缓解身心的紧张。

五种消除疲劳的有效方法

消除疲劳有五种简单易行的方法：1.饮食调匀。要有合理的营养成分，定时定量。把体重控制在正常的标准，对振奋精神、消除疲劳有裨益。2，经常运动。经常的健身锻炼，能提高机体承受负荷的能力，有助于抗御疲劳。3.充足的睡眠。找出最适合自己的睡眠时数，坚持睡足。4.高峰期工作。弄清自己工作效率最高的周期，把最费劲的工作安排在一天中工作效率最高的时候。5.工作小憩。不论工作多有趣或多紧张，别忘了适当地做短暂的休息，活动一下使体力和精力得到恢复。

五种解忧消愁的有效方法

1.多关心别人——当一个人忧闷烦恼的时候，可试着去帮助别人。这样，一方面可使自己暂时解除自己的忧愁；一方面也可了解到：别人也有不少痛苦，甚至痛苦比自己还多、忧愁还深。

2.探望病友——有位学者排除沮丧和忧愁的方法是到医院看望生病的朋友。当从病房走出后，会因想到自己没有生病而自感庆幸！自己的不愉快，总比病痛要好的多。这样便不知不觉减轻了那份忧愁沉重的心情。

3.多劳动或到大自然中去——如果身体正常，没有疾病，那么劳动、运动或郊游，也是一种非常好的方法。有位作家的经验是：当伏案写作感到心情不好时，放下笔去清理花圃或打一场球，直到精疲力竭。休息一些时候，就会变得心情愉快。若到郊外旷野则更能舒畅胸怀；在原野草地上散步，飘动的白云，飞翔的鸟儿，都会使人的心情舒畅，忘却忧烦，从而陶醉在大自然的怀抱里。

4.洗澡——当精神沮丧时，不妨入浴片刻，用冷水或热水都无所谓，只要几分钟，便可洗去烦恼，有轻松舒畅的感觉。

5.远避寂寞，多接近诚恳、乐观的朋友。当一个人寂寞无聊时，最容易陷入忧烦的深渊，所以绝不要独处，最好找一两个知心朋友谈谈心。这样的

朋友应是待人诚恳、态度积极、思想乐观、积极进取的人。和这样的朋友交谈，无形之中会使人变得积极向上，豁达开朗。

自我解乏的方法

苏联外科专家费·乌格洛夫曾介绍了一套自我消除疲劳方法：

如果长期干重活而两手酸累，可将两手掌相合，来回快速搓动 10～12 秒：使掌心产生强烈的热感，最后将已经发酸的双手摇动 8～10 次。

如果头发涨、疲劳，坐直后把头使劲向后仰。用力拉动颈肌，坚持 8～10 秒。然后把头低垂在胸前静放 10～15 秒，如此重复几次，就可消除头部疲劳。

如果两眼发涨、发酸，合上双眼 5 秒钟，然后睁开，目视鼻梁，如此 3～5 次。

按摩小手指消除疲劳

日常生活中，人们都有“累”的感觉，除了体力上的疲劳之外，还有心理上的原园，比如要应付繁忙的工作，处理各种人际关系，这是一种精神上的紧张，如果这种紧张持续下去的话，神经就要变得衰弱。怎样才能防止精神紧张呢？首先要充分的休息，使副肾皮质荷尔蒙活跃起来，但对那些没有充足时间休息的人来讲，最好能经常活动活动手指，以便使由于疲劳而减弱了的副肾机能恢复起来。

用刺激小指的方法，可达到以上目的。小指属于心经，它的经路从心脏出发，经过身体正中，穿过横膈膜，和小肠连接。为保持脉路畅通，应当经常按摩刺激小指。按摩小指后，双手举在头上，手指互相勾住，向左右拉，静止 5 秒钟后，再向左、右屈身各三次。

按摩头部消除精神疲劳

可到室外散步、做深呼吸活动、看花等。同时可自己做头部按摩，简便方法是：1.用双手十指由前额向后贴头皮梳理头发数次（不要过度，免伤头皮）；2.按摩天柱穴，即用双手的拇指、无名指捏紧后颈部天柱穴肌肉（脊柱顶端和发际之间中间部位的两侧），再放松，反复数次，以头部有轻松感为度；3.按摩太阳穴，可用双手拇指、中指轻微揉动头部两侧太阳穴。以上诸法皆有醒目清脑，缓解记忆力减退、健忘之效。

祖国医学认为，人体五脏六腑的精华之气，都能上灌注至目以发生视物的作用，向上通于脑，以供大脑的思维活动。而人在看书时思考记忆，则会不同程度地耗损一部分精气。采用祖国医学按摩之法，可以调节血液循环疏通经络，起到消除精神紧张和神经疲劳的效果。

三种休息方式

人的休息方式有三种：动的休息、静的休息和松弛性休息。动的休息是指跑步、体操、打球等体育活动；静的休息是指睡眠和躺卧；松弛性休息包

括欣赏音乐和戏曲、下棋、钓鱼和旅游等娱乐活动。通过这些活动，不仅达到休息的目的，还可以调整情绪，克服焦虑忧愁、急躁愤怒、悲观失望、沉郁寡欢等不良情绪，代之以积极进取、乐观豁达、朝气蓬勃，助人为乐的精神，以适应复杂的劳动环境和自然界气候的变化，促进身心健康。

完全静止不是最好的休息法

休息时，如果适当地活动工作时空闲的那一只手，对于恢复体力、消除疲劳的作用相当大，这种方法比完全静止下来休息好得多，能使后一段工作的效率提高 60～70%。

这是苏联著名的生理学家雷基诺夫博士发现的良方。因为动用没有疲劳现象的那只手时，那只手所反应给大脑皮质的部分就会兴奋，而这种兴奋会产生反作用，使得另一只疲劳的手所反应的皮质领域发生抑制作用。也就是说这一部分的疲劳度会减低，甚至完全消除。

这个道理也能适用于精神方面的疲劳。因此工作疲劳时不要对着桌子发呆。如果是因为用脑过度而感到精神倦怠，最好是做一些活动全身的体操。相反地，假若是因肉体过分劳动而疲劳，最好别尽是躺着休息，读书，活动头脑也是良好的消除疲劳法。

劳累后请用醋

不常活动的人，突然劳动或运动过度，会出现肌肉酸痛的现象。原因是劳动、运动使新陈代谢加快，肌肉里的乳酸增多。如果吃点醋，或在烹调食物时多加些醋，则能使体内积蓄的乳酸完全氧化，加快疲劳的消失。除了多吃点醋之外，吃些含有机酸类多的水果也有效。

炒米茶治困倦乏力

不少人因工作紧张，常会出现四肢疼痛，腰背酸楚，全身无力等现象。

民间有一个很好的验方：取大米 60 克，茶叶 20 克，放在铁锅中炒至大米微黄时，再冲进开水 1 杯，煮沸 3～5 分钟，去渣将汁倒在茶杯中，加食盐几粒，趁热服下，卧床休息半小时。

日服 1 次，2～3 天后，一般的困倦乏力便可消失。

四、保健身体的小窍门

身心健康十条标准

人怎样才能算达到身心键康的程度呢？

世界卫生组织经过研究分析，归纳总结出 10 条具体标准。其内容如下。

1.有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分的紧张。

2.处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。3.善于休息，睡眠良好。

4.应变能力强，能适应环境的各种变化。

5.能够抵抗一般性感冒和传染病。

6.体重合适，身材匀称，站时头、臂、臀位置协调。7.眼睛明亮、不发炎，反应敏锐。

8.牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。

9.头发有光泽，无头屑。

10.肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

健康公式

最简单的健康公式是：健康同情感稳定性、运动锻炼、适度的饮食成正比；与懒惰、酒、烟的嗜好成反比。大多数因心血管疾病及癌症而死亡的人都与其不良习惯有关。例如，心脏病、中风及高血压、糖尿病都与运动缺乏有关；口腔癌、肺癌与吸烟有关；肠胃癌、乳癌及前列腺癌与食用过量富含脂肪的食品及缺乏渣滓的精制品有关；喝酒过量会造成肝硬化、胃肠炎等病。

总之，人的生命活动，有它内在的节律性。人的饮食、起居等生活习惯，符合其节律性，人体就健康，生命力就旺盛，就能延缓衰老而踏上长寿之路。

肌肤光泽是健康的标志

一个人如想使自己的皮肤舒展，有弹力且无皱纹，就要使真皮组织保持良好状况，皮下有充足的脂肪。这就要求日常生活中注意饮食全面，摄取营养平衡。即使是在减食期间也不能以蔬菜作为膳食的核心，而一定要摄取足量的优质蛋白和补充维生素 E。此外还要注意不熬夜，进行适当的运动，过健康的业余生活，保持开朗心胸和乐观情绪，把心理和体魄保持在最佳状况，以促进各种激素的正常分泌，使支配胃肠和心脏等器官的神经工作得有规律。这才是保持皮肤柔润光泽的根本条件。皮肤健康是整个机体健康的屏障和标志。

垂钓有益身心健康

据医学家论证，人的疾病有 58～80%是由身心紧张引起的，而钓鱼恰恰是使肌肉和神经松弛的灵丹妙药。垂钓活动的整个过程充满魅力，能诱使垂钓者迅速进入“ 放松入静、恬淡虚无、浑身松弛、安闲清静 ”的气功状态。

钓者有时静坐，有时漫步，有时收竿换饵，有时又振臂投竿，这就静中有动，动中有静，动静结合，刚柔相济，舒筋活骨，全身得到锻炼。而且水滨空气清新，负离子含量丰富，能改善人体呼吸功能，治疗高血压等。

弈棋有益健康

弈棋是一项比较好的健身活动。面对瞬息万变的棋局，弈者凝思运神，可以调节情绪，陶冶性情。

老年人，机能渐衰，精力渐渐不支，诸如心、脑血管疾患。神经衰弱等，疾病也往往接踵而来。如能开展各种棋类活动，把下象棋、围棋、军棋等作为娱乐和积极的休息，能使老人们摆脱日常纠葛纷扰，对健康十分有益。

从医学观点来看，奔者通过控制自己的心理活动，可以调节呼吸快慢、心跳节律，从而改善微循环机能。这样，再辅以科学的调养和适当的药物治疗，既可延缓衰老，又可使病情得到控制和好转。

棋枰上的纵横驰骋，更赋人以信心、勇气和生命的活力！

古人曾把棋艺称为“ 仙机 ”，虽然略带有唯心色彩，也足见弈棋有益于健康、长寿。

跳舞有益健康

跳舞是一种有益于身心健康的高尚文娱活动，有人专门做过试验，跳 1 小时的华尔兹舞，相当于步行 2 公里的路程，这对缺少运动的人来说，是一种再适宜不过的体育锻炼；就是经常从事体力劳动的人，由于大部分动作都较单一，局部肌肉活动较多，心肺功能活动并不激烈，如果适当地跳跳舞，能促进全身血液循环，使各器官及各部位肌肉得到充分的养料和氧气，加快劳动后肌肉代谢产物的清除。实践证明，如果在劳动之余，或晚餐后安排适当的时间跳跳舞，不仅可减少痔疮、高血压、消化不良、肥胖和动脉硬化等病症的发生，而且能促使大脑更好地休息，有助于夜间的睡眠，某些患代谢性疾病者通过跳舞能得到防治，如糖尿病患者跳舞可降低血糖；而过度肥胖者能起到减肥作用。此外，美国学者还认为：“ 舞蹈运动是世界上最好的安定剂 ”，这是因为适量的跳舞能缓和神经肌肉的紧张，从而能达到安神定志的效果。

敲背有益健康

敲背，是一种妇孺皆知的保健方法。从医学角度来说，敲背如同其它按摩方法一样，可以反射性调节内脏活动，有清除脱落上皮、改善皮肤营养、促进血液淋巴循环和水肿吸收之效，有行气通窍、疏松肌肉、安心宁神、催人振奋之功。

敲背常用拍击法。拍法，即用虚掌拍打被治者体表；击法，即用虚拳、掌根、掌侧叩击被治者体表。因为两者动作相似，故合称为拍击法。操作时被治者取坐位或卧位，术者以腕发力，施用手法、动作要求协调、灵巧，着力要有弹性，每分钟 60～100 次，用单手或双手均可。适用于肩、背、腰、四肢等肌肉较丰厚处或酸痛不适处。每日进行，次数不限按摩脚腿部穴位有

益健康。

很多人都忽视了脚板的健康，然而，研究人员都知道足部不少穴位与人体的各器官息息相关。

脚板穴位中，脚拇趾穴位主理肝脏，二趾主胃，三趾主脾脏，四趾主肺及肾脏；脚板靠内中间部分自上至下，主喉、胸、腹及胃；脚跟的穴位则可预防痔。

将掌心置于膝上，张开手，无名指触及的地方是足三里穴，另外反手在膝后倒握往小腿，拇指用力按下觉得痛的部位也是足三里穴，每日多按几次，相当于一日走十几公里的效果。还有一组穴位，用手捉住小腿前方（足跟上面）轻轻按动，则可消除全身疲劳。

步行高楼能健身

每天步态均匀、沉稳而有节律的上下楼梯，有利身心健康。它可增强腰背肌肉的力量和下肢肌肉韧带活动能力，并能保持关节的灵活性，日久，双腿就能变得强健有力。上下楼梯，心肺活动加强，血液循环加快，使全身各部位肌肉骨骼的血液供应都得到改善，有利体内物质代谢。据报道，一个 40 千克体重的人上 10 分钟的楼梯要消耗热量 200 卡,下楼梯消耗的热量为上楼梯的 1/3。在同时间内上楼梯消耗的热量比散步多 4 倍，比跑步多 29%，对防治肥胖病大有稗益。有人测定，一个体型较胖的妇女，住在三层楼上，每天坚持步行上下楼 5～6 次，一年能使体重减轻 3 千克。人过中年活动相对减少，经常上下楼能增强冠状动脉的血流量，可以预防冠心病的发生。

“ 不要熬 ” 健身法

如果渴了，则表明体内细胞已有脱水状态，应该立即喝水。

当要大小便时，机体就发出一种信号，体内的废物已积聚过多了，需马上排泄。如果小便硬憋，会导致尿毒症，重者有生命危险。大便硬憋，便意就会暂消失，久而久之会造成习惯性便秘，医治十分困难。正确处理便意的方法就是立即上厕所。

当肚子饿时，表明胃已产生饥饿性收缩，如持续下去，轻者胃痛难受，重者胃炎伤身。

睡意浓重时，说明机体需要全面休息，这时如硬着头皮去做事，不仅效率很低，而且于身体有害。

至于生病时产生的种种症状，如头痛、发烧、咳嗽、便血、乏力等等，是刻不容缓急需治疗的。

有些人工作颇能吃苦，精神可嘉，但若不顾机体发出的警告信号，一直忍下去，那是摧残机体的行为，对健康极为不利。

“ 不要熬 ” 健身法是一种对机体及时保养维修的法则。它能使人体处于自然平衡状态，“ 磨损 ” 减到最小，身体因之康健，寿命亦因之延长。

中年人的简易保健法

1.每天散步 15 分钟，可以加强心脏功能。

2.做颈部运动。先抬头尽量后仰，再把下颌俯至胸前，使颈背肌肉拉紧和放松；然后做头部圆周运动，并向左右两旁倾侧 10～15 次。

3.两手转动健身球，一天 2～3 次，这样做可使手指灵敏，也对大脑有利。

4.将双手高举过头再放下，至少 10 次，可以松弛肩胛关节和肌肉。

木梳与保健

梳子的种类很多，木梳具有独特的保健作用。塑料类的梳子，梳头时容易产生静电，对头发及发根部位会发生不良作用，不利头发生长及保养。木梳不会产生此种静电，常用木梳梳头还会有保健及治疗疾病的作用。

1.每天早、中、晚各用木梳梳头一次。用力适中，头皮各部都梳遍（梳齿尖必须与头皮接触），每次 2～3 分钟。对眩晕、失眠、高血压等有防治作用。

2.每天早晨用木梳自前向后轮番梳理头发，摩擦头皮 50 次左右，再自后向前 50 次，可治疗青年白发和斑秃。

3.每天用木梳（最好有黄杨木和枣木）梳头一遍，然后用木梳齿尖满头轻轻叩打 5～10 分钟，再梳头一遍。可治疗血管神经性头痛、偏头痛和眼疾。

冬季御寒保健法

1.常喝姜枣汤。晚上经常用 10 枚大枣，5 片生姜煎茶喝，会增加人体的抗寒能力，减少感冒及其它疾病。

2.床头摆桔子。桔子性温，能散发出一种烈味，可以祛病除毒，还可以防治鼻炎。睡觉前剥几瓣桔子吃，能消痰止咳。

3.夜卧桑菊枕。冬桑叶和碎菊花，可以清头目，治感冒。以碎桑叶和菊花作枕蕊，会使人头脑清新、入眠愉快，同时可以驱风，防止感冒，已患感冒的人也易痊愈。

冬季皮肤保养四法

1.冬季皮脂分泌减少，皮肤干燥，为滋润皮肤，应多吃含维生素 C 类的良物，如胡萝卜、猪肝、鱼肝油、蛋黄等。

2.冬季皮肤水分容易挥发，所以要增加皮肤水分的供应，如多喝水，多吃新鲜蔬菜、水果等。

3.冬季皮肤血液循环减弱，汗及脂肪分泌较少，皮肤粗糙，要多擦些油脂护肤霜类，并注意保温防冻。

4.加强皮肤按摩，以使皮肤富有弹性。

冬日阳光不可久晒

冬天阳光弱，全不像夏季那么酷热，晒起来暖洋洋的，那么是否就不必注意日晒呢？

不然，冬季由于太阳斜射，以及光线穿过较长的空气径路而增加散射吸收，单位面积的紫外线能量确比夏季小得多。但绝不是没有。

日常生活中，晒一下太阳是有好处的。但是如果长时间的户外运动，紫外线照射累积到一定时间，仍会发生日晒效应。

在冬季旅游中，若不注意，皮肤就会遇到麻烦。因为雪的反射光强烈，而且光线从四面八方，甚至从下方射来，紫外线的作用也就不亚于夏季的海滩。如果忘了保护，皮肤就很容易起雀斑、皱纹乃至灼伤。尤其长时间地在太阳下活动，最好涂上一层防晒油，或敷点粉，以减缓紫外线的照射。

冬季不宜常舔唇

冬天气温低，空气干燥，人的嘴唇容易干裂。有的人喜欢用舌头舔嘴唇，结果是越舔越干，导致嘴唇开裂。这是因为唾液是用来滋润口腔和消化食物的，它里面含有淀粉酶等物质，比较粘稠，舔到嘴唇上，就像嘴唇上抹了一层浆膜，风一吹，水分蒸发了，淀粉酶就粘在嘴唇上，因而干燥得愈加厉害，甚至造成嘴唇破裂出血。

防止嘴唇干燥的办法较多，最简单的是用热水洗后涂上点香脂或甘油。平时多吃含维生素丰富的蔬菜、水果，多饮水。

冬天穿丝袜好

人们在冬天大多穿较厚的弹力袜和毛巾袜，其实，这不如穿丝袜好。大家都知道，人体的热量是自身产生并通过血液循环带到全身各部位。鞋并不产生热量，只起保温作用。如果鞋太紧，阻碍了脚部血液的循环，穿上以后反而觉得冷。

人们买冬鞋一般也是按平时的鞋号，垫上毡垫，穿上厚袜子后就显得紧了。尤其弹力袜和毛巾袜较涩，人一走动袜子容易褪下来，团在鞋尖，一来不舒服，二来使脚紧紧地挤在鞋里，因此冬天穿厚袜子并不一定暖和。穿丝袜不仅使脚有较大的活动余地，不影响血液循环，而且丝袜光滑，不易褪下，即使褪下来，它的团也很小，所以冬天穿丝袜好。弹力袜和毛巾袜则宜在初春深秋穿。

冬天不要刚进屋就烤火

冬天有人外归，进门就围炉烤火，这不好。因外面气温低，血管处收缩状态。进屋就烤火，血管会因受热而突然“胀”开来，血液流动不及，容易产生一时性头晕、心脏搏动过速、气急、头昏、无力等反应。因此，从外面进屋后，最好先活动活动身子，喝点热水暖和一下肢体，然后把外衣脱掉再烤火，让身体有个适应的过程。

秋季保健二法

秋季天气刚转凉，不要一下子穿得太多，趁由暑转寒的过度时期适当“冻”一下，有利于提高身体的抗寒能力。不过天气冷就要及时增加衣服，特别体弱者和孩子更应这样。

常用冷水洗脸，可以保护面部皮肤，增强手、脸的耐寒力，防止伤风感

冒和冬季生冻疮。用冷水洗脸、洗脚和冷水浴锻炼要循序渐进持之以恒。

秋冬适宜打蛔虫

蛔虫卵是随着不干净的食物进入人体的，它先在小肠内孵化为幼虫，然后钻入肠壁，随血液进入肝脏，再通过肝静脉进入心脏，最后到达肺内，在肺泡内寄生；待生长到具有一定活动能力时，又顺着气管、食管、胃，第二次回到小肠内，这时的蛔虫才真县名符其实的“肠道蛔虫”。

医学家经过科学实验，观察到从蛔虫卵到第二次回到人体小肠这段循环时间，大约需要二三个月。根据蛔虫的生活史，夏季人们食入的蛔虫卵，恰到了秋冬季节已变成蛔虫再次回到小肠内，这时服用驱蛔药可以取得比较理想的驱虫效果。

勿使心脏负担过重

心脏的潜能是按照 25 岁时的体重设计的。体重超过越多，心脏负担越大。过多的脂肪沉积在腹腔，使隔肌上升，挤压肺脏，压迫心脏，妨碍呼吸和心跳。同时过多的脂肪微粒使血液粘稠，甚至能把红血球团团围住，心脏要用额外气力才能把粘稠的血液推向毛细血管。中性脂肪沉积在血管壁上造成动脉硬化，血液通路狭窄，心脏压力更大，专家们认为：食物中的热量 40%是脂肪，那么将有 50%的人患血管栓而死亡。嗜烟和酗酒会损伤血管，摧残心脏。被列为心脏病人的危险因素。

保护心脏的行之有效的方法

保护心脏的方法很多，重要的一点就是减轻心脏的负担。下面介绍几种行之有效的方法：

1.休息时可采取半卧式。人体半卧时，下肢、腹部的血液会发生淤积，使血液流入心脏之前时的数量和压力减轻。尤其在心慌气急时采用这种方法，2 分钟后便可缓解。

2.少吃盐。盐可增加心脏的血容量，从而加重心脏负担。3.戒激动。人的情绪过于激动，如大怒大喜，都会使心跳加快，血压升高，因而要控制情绪。

4.缓进饮料。一次喝大量的水、茶、汤、果汁、汽水时，会迅速增加血容量，加重心脏负担。

5.戒刺激物。辣椒、生姜、胡椒、烟、酒、浓茶及咖啡，都会兴奋神经，刺激心脏，应避免。

心脏病人多吃苹果

不少心脏病人胆固醇的指数都偏高，有关专家认为，每天吃一两个苹果就能降低胆固醇的含量。其原因是苹果本身不含脂肪和胆固醇，而苹果中的果胶能阻止胆固醇聚结，其果胶纤维能“网罗”过量的脂肪，并在人体吸收之前，很快地由消化系统排出。

耳垂皱纹的奥秘

观察人的耳垂部位是否有皱纹，对于判断动脉硬化的存在有重要意义。据分析证明，动脉硬化患者的耳垂部位的组织中的弹性纤维有程度不同的断裂现象，因而推测是由于动脉硬化造成血管丰富的耳朵血液循环减少而遭到损害。这种方法虽然不能达到百分之百的准确，但它可以作为一种早期辅助诊断手段，而敦促患者尽早去医院做进一步检查。

高血压患者的穿戴

1.衣服宜肥大轻软，体表血液循环才好。
2.领带不要扎得过紧，以免压迫颈动脉窦。
3.腰带系紧会使腰以下血流受阻。
4.脚不要穿过重过小的鞋。
5.帽子宜大些，紧箍会妨碍头皮血循环。

孕妇勤打扮，胎儿受益多

打扮也是一种胎教。

它的内容包括：1.勤洗澡。2.淡化妆。3.少量运动。4.多梳头。5.严护肤。

以上这些内容与调节心情有关，能达到胎教的目的。

孕妇不宜用电热毯

美国马萨诸塞州理工学院的里拉菲尔教授在英国一家科学杂志上发表文章说，孕妇睡觉时使用电热毯可能导致婴儿畸形。他说，孕妇使用的电热毯通电后会产生电磁场，这种磁场会影响胎儿的细胞分裂，因此婴儿出生后，其骨骼会发生缺陷，导致畸形。

孕妇慎用风油精

风油精的主要成分之一——樟脑，渗透能力强，经人体皮肤过量吸收，或服用较大剂量时会引起恶心、呕吐，甚至出现中毒症状。樟脑能穿过胎盘屏障进入羊膜腔，因此，妇女在怀孕期间，应尽量少用风油精。

孕期可使用哪些抗生素

对胚胎和胎儿完全无害的抗生素有：青霉素类：如青霉素钾盐、钠盐、氨基苄青霉素等；红霉素；头孢菌素类；林可霉素等。妊娠 4～6 月后可慎重选用下述抗生素：氯霉素、乙胺嘧啶、利福平和甲氧苄氨嘧啶。妊娠期不能使用下述抗生素：卡那霉素、庆大霉素、链霉素、强力霉素、四环素和万古霉素等。

孕妇慎用维生素 A

美国国立疾病控制中心发现，妊娠期服用大量维生素 A 的孕妇，生出先天缺陷患儿的风险较大。维生素 A 是视黄醇类的一种，视黄醇类可引起某些先天缺陷，如外耳畸形、腭裂、心脏缺陷及脑发育不良。

因此，孕妇及将要怀孕的妇女每天服维生素 A 的剂量不要超过八千国际单位。

妇女不宜用肥皂洗下身

瑞典一位医学者经过多年的随访观察，并经统计学处理指出，妇女应避免长期使用肥皂（不管是何种肥皂）洗下身，否则会引起下尿道感染、尿道综合症（无菌性的），出现排尿困难等不适症。

这位瑞典学者随访了 22 例有排尿困难的患者（共 14 个月）和 6 例细菌尿患者（共 25 个月），这些患者每天都用肥皂洗涤下身。结果发现，有 22 例在停用或少用肥皂洗涤外阴后，在 1～8 周内，17 例症状消失，并无复发；而 6 例继续使用肥皂者，有 5 例仍有排尿困难。因此，他指出，细菌不是引起排尿困难的原发因素，而使用肥皂洗涤外阴会使排尿困难和细菌尿的复发机会大大增加。为此，建议妇女采用清水洗下身，勿用肥皂。

花椒、艾叶可做妇女清洁剂

祖国医药学认为：花椒（川椒）或艾叶以开水浸泡后清洗外阴，具有“祛浊、杀虫”的功效，且不会有副作用。如果患有女阴白斑病或阴道滴虫，霉菌的感染，可选用中药外阴洗剂：蛇床子 30 克、地肤子 30 克、土茯苓 10 克、白癣皮 15 克、防风 15 克、龙胆草 15 克、川椒 10 克。文火煎熬 15 分钟，过滤后熏洗即可。每日一剂，每剂用两次。此处方对女阴瘙痒症也有显著疗效。

许多妇女习惯用高锰酸钾、新洁尔灭或肥皂等清洗外阴，从医学角度看，常用这些物品清洁阴部是欠妥的。妇女外阴上皮有糖元，生理情况下寄生有乳酸杆菌，糖元在乳酸杆菌作用下可产生乳酸，使阴部呈酸性环境，这对防御致病菌的入侵起到天然屏障的作用。如果常用肥皂、高锰酸钾或新洁尔灭等洗涤阴部，则破坏了乳酸的生成条件，也就降低了阴部的酸性，从而为病菌的入侵开了“绿灯”。

中年妇女应补钙

为预防骨质疏松症，妇女从中年开始就应适当增加某些营养，特别要增加钙质的摄入。应每天饮一瓶牛奶，再多吃些虾米、虾皮、骨粉、豆腐等含钙丰富的副食品。每 100 毫升牛奶中，含钙约 120 毫克。中老年人若饮用酸牛奶，则效果更佳。因为酸牛奶中的钙质、蛋白质更容易被人体吸收。喝牛奶时，应少吃菠菜、芹菜、茭白、笋等含较多植酸或草酸的蔬菜，以免影响钙的吸收。

女性宜喝葡萄酒

从科学角度讲，葡萄酒对皮肤能起滋养治疗作用，有关专家指出，葡萄酒还具有抗病毒活性。长期饮用尚好的葡萄酒，不仅使皮肤细嫩白皙，而且面色红润，精神焕发。

葡萄酒是以新鲜葡萄为原料，经过长时期发酵酿制成的低度饮料酒。葡萄本身是一种营养丰富的浆果，它含有充盈的果汁，丰富的发酵糖，适度的酸，并且有浓郁的芳香和鲜艳的色泽，是最适于酿酒的果品之一。据了解葡萄有 10～30%的葡萄糖和果糖，1%左右的蛋白质，并含有微量的维生素 A、B、C 和钙、磷、铁等矿物质，可见，葡萄酒具有丰富的营养。葡萄酒中含有较高的糖分和有机酸，喝起来爽口，不像白酒刺激性大，吸收得快。因此，有些人饮葡萄酒往往由于不能很好地掌握饮用量，饮用过量，以致产生后反劲，上头之感。其实，饮用适量，绝无不良感觉。一般身体健康的女性，每次饮用 150 克葡萄酒，不但会感到心旷神伯，而且有助消化，兴奋神经，润肤滋色。

摄入铁元素有助于御寒

一项新的研究表明，大多数妇女每日摄入的铁元素低于推荐量 18 毫克，并因贫血而比男子怕冷。

最近，美国的科学家做了一项研究，他们测定了 10 名正常妇女和 8 名贫血妇女在 29°C水池中浸泡于颈部 100 分钟后的反应。结果显示，贫血妇女的体温比正常妇女体温多下降 1.3°C，大约为正常妇女体温下降的 2 倍，而且产生的热量也少 13%。在补充 3 个月的铁元素之后，贫血妇女的反应恢复了正常。

这说明，铁质有助于御寒。在寒冷的冬季，妇女更应该保持足够的铁元素摄入。

性生活的几种禁忌

忌带病过性生活：正患有某些严重的器质性疾病，不可勉强过性生活；身患有传染病又具有传染性，尤其是患有某种性病，更不可过性生活，以免害己兼害爱人。

忌心情不快时勉强从事：易使情绪不好的一方产生反感，如反复进行，将导致女方性冷淡或男方阳痿。

忌经期过性生活：女子经期子宫颈口开放，内膜脱落充血，身体抵抗力较差，性交极易感染发炎，长此下去，将导致头晕眼花，腰酸腿软，月经紊乱，痛经闭经等多种妇科病。

忌不讲环境及生殖器卫生：以免将细菌病原体带入对方体内。

忌饱食或饥饿时性交：饱食使胃肠道充盈并充血，大脑及其它器官相对地血液供应不足。饥肠辘辘，人的体力下降，精力不充沛。因此，均达不到满意的效果。

忌精神过度紧张或羞怯：多见于新婚夫妇，易引起男方早泄或女方性交

时疼痛（阴道痉挛）。

房事三忌

1.强劳动后忌房事。强体力劳动后，身体十分疲劳，应该好好休息。否则，体力消耗过大，会损伤“元气”。

2.浴后忌房事。因为洗澡时全身血液循环加快，皮肤血管充分扩张，等于在进行全身运动，浴后这种情况要持续一段时间，若进行房事，性器官会急剧充血，使全身血液循环平衡失调，易出问题，同时也会消耗过多能量，而影响健康。

3.酒后忌房事。中医书上说：“醉以入房，以欲竭其精。”意思是说，在醉酒情况下行房事。会使体力消耗过多，影响心脏功能，日久会造成性功能减退、早衰，心脏功能差的更易出危险。

总之，注意节制房事，是人生重要的一项养生之道，千万不能忽视。

夫妇生育不宜饮可乐

医学专家将成活的精子加入到一定量的可乐饮料中，1 分钟后测定精子的成活率。试验表明，早期配方的可乐饮料可全部杀死精子，新型配方可乐饮料能杀死 58%。

他们对怀孕女子也提出了少饮或不饮用可乐型饮料的忠告，因为多数可乐型饮料都含有咖啡因，咖啡因在体内很容易通过胎盘的吸收进入胎儿体内，危及胎儿的大脑、心脏等重要器官，使胎儿致畸或患先天性疾病。

中年阳痿患者应戒除烟酒

中年阳痿患者应该戒烟，少饮酒，才有助于恢复正常的性功能。研究人员发现，阳痿病人中有 2/3 的人是“烟鬼”。法国一位医生认为，引起阳痿的动脉供血不足，主要是因为抽烟和饮食不当造成的。长期过量饮酒不仅会降低男性生育力，诱发前列腺炎，造成不育，而且会损害生殖内分泌功能，使有活性的雄激素减少，睾丸萎缩，出现阳痿。

吸烟者面容易衰老

国外有人做过这样的调查，将 20 名自愿接受研究 25 年以上，平均每天抽一包烟者的面容和同年龄、生活条件相同而不吸烟的人的面容作比较，发现吸烟者比不吸烟者的容颜早衰 5 年。其原因是香烟中的尼古丁和其它有害物质能损害血管，从而造成营养障碍。同时，烟中一氧化碳与血红蛋白相结合，使其携带氧的能力下降，因而造成各个组织和皮肤缺氧，久而久之，皮肤失去弹性和光泽，所以吸烟者的面容灰暗、干燥，显得苍老。

男性如何面对更年期

一、精神的调适

1.将上班的往返交通时间缩短到 1.5 小时以内。

2.尽量将工作压力和人事烦恼减至最少，并学会“ 静坐 ”来缓和情绪。

3.避免过度疲劳，争取与家人共进晚餐，享天伦之乐。

4.养成不急躁、不焦虑、乐天平和的个性。

5.充足的睡眠，适度的运动和正常的休息娱乐。

二、食物的摄取

1.最重要的是注意营养的均衡。

2.绝不忽略早餐，并且在早餐中注意蛋白质的摄取。

3.烟、酒量减至最少的程度，最好戒掉。

4.避免摄取过多的盐分和油脂。

5.蔬菜、水果要适量。

预防久蹲起立时的头晕眼花

人久蹲立起时常会感到头晕眼花。这是因为人久蹲在地时，大量血流向头部和上肢，而下肢血液流通受到阻碍，因此下肢血流量少。当人站立后，下肢血流疏通，这时大脑的血液大量往下流而使大脑产生暂时性的“ 贫血 ”，因此出现头晕眼花的现象。

为了预防这种现象，不妨按下述方法试试。

人立起时，上身不要直立。双脚直立（不要弯曲）稍靠拢，弯腰低头，双手自然不垂，静待 15 秒钟左右（体质弱者可更长点时间）后，慢慢伸直弯曲的腰。这时人也就不会感到头晕眼花了。

保护舌头的味觉

要获得食物的美感，就要注意保护舌头味觉的机能不受损害。不吃过冷过热的食物，少吃过于粗糙的食物，如甘蔗一类，就容易使舌面出现芒刺，损害味蕾。过酸过甜和辣味也容易造成味蕾的损伤，使人产生舌体麻木感。感冒发烧时往往暂时失去味觉，营养不良和患消化系统疾病时，则易患舌炎。如味觉出现迟钝现象，可以多选择含锌元素的食物，因为锌能提高味觉的敏感性。含锌最多的食物有牡蛎、猪瘦肉、牛肉、羊肉、牛乳、蛋、鱼及坚果类，如核桃、榛子、花生、芝麻等。只有保护好味蕾，才能经常享受到滋味的美感。

唾液是一种天然防癌剂

唾液是一种天然的防癌剂，具有使致癌物质转化为无害物质的功能。用鱼肉烧烤成焦糊时，产生含有一种能致癌的物质进行实验，结果发现：如果不加入唾液，致癌物质就会大大增加，而加入了唾液之后，在温度 37℃时，经过一昼夜时间，发现致癌物质明显减少。因此，吃东西一定要细嚼慢咽，最好一口要嚼 30 次，促使唾液分泌增加。

偏爱五味易致病

日常饮食中，人们对酸、甜、苦、辣、咸五味的爱好不同，但偏爱多食，会引起各种疾病。《黄帝内经》反复告诫人们要“谨和五味”。《抱朴子》亦说：“酸多则伤脾，苦多则伤肺，辛多则伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾”。儒家经典《周礼》还阐述了五味与四季的关系，春天多用酸昧；夏天多用苦味；秋天多用辛味；冬天多用威味，而甘味则用来调和四昧。

现代医学认为：食之过酸，会破坏体内的酸碱平衡，可能引起酸中毒；食之过咸，势必口渴大饮，加重心脏负担，使心肾功能早衰，并会引起血管硬化，诱发高血压等病；食之过辛，易导致生疮长痔或牙龈出血、牙齿松动；食之过苦则可使食欲减退；食之过甘能使身体发胖，胆固醇增高，易患冠心病、高血压。

在饮食上做到五味不偏爱，并善于运用五味来调和人体的阴阳平衡，便可达到五脏不早衰，防病养老，延年益寿之功效。

健齿七法

洁白健康的牙齿，不仅能使人容貌增色，还能使食物达到充分磨碎，营养得以充分吸收，推迟衰老的进程。要想牙齿健美，必须注意牙齿的功能锻炼和口腔卫生。

1.每天早晨醒来和临睡前坚持作上下牙之间相互叩击。开始时轻叩十几下，以后逐日增加叩击次数和力量，达到每次叩击 50 次左右。此法能增强牙周组织纤维结构的坚韧性，促进牙龈及颜面血液循环，使牙齿坚固。

2.在每次排尿时，满口牙齿用力咬合，每溺必做而不间断。此法可促进口腔的新陈代谢，活跃牙龈血液循环，锻炼嚼肌而达到健齿。

3.饭后用茶水漱口，让茶水在口腔内冲刷牙齿及舌两侧。每毫升茶水可漱出有害微生物 50 万个，还可清除牙垢，提高口轮匝肌和口腔粘膜的生理功能，增强牙齿的抗酸防腐能力。

4.每天做一两次闭口鼓腮漱口动作，同时舌左右转动。此法可使唾液分泌增多，使牙面、牙缝和口腔粘膜受到一定的冲洗，增加口腔的自洁作用。

5.用洗净的拇指和食指顺着一定的顺序按摩牙龈，每次 10 分钟，可促进牙龈、牙槽和牙髓的血液循环，防止牙床过早萎缩。

6.口唇轻合，以鼻呼吸，用舌头一次次顶撞上腭。此法可使唾液大量分泌，而唾液里的免疫球蛋白和溶菌酶可增加免疫机能，杀灭病菌，久则健齿。

7.多食富含纤维素食物，并细嚼慢咽。此法可清洁牙面，减少龋病。

充分嘴嚼可防衰

人的唾液腺在分泌唾液的同时，还分泌一种腮腺激素。该激素由唾液腺分泌管的细胞分泌入管腔，再由排泄管细胞中的细管系统重新吸收进入血流。腮腺激素具有抵抗机体组织老化的作用。如果唾液腺分泌活动太低，激素分泌太少，不足以维持正常代谢与功能需要时，机体就会发生一系列老年性的变化，从而导致早衰。

然而，如果在进食时充分利用牙齿进行嘴嚼，食物中香味物质的分子便可充分刺激味觉、嗅觉细胞，这不但可以反射性地增加唾液分泌量，还能同

时增加腮腺激素的分泌与吸收，起到抗衰老的作用。

有益的嘴嚼锻炼

嘴嚼锻炼就是要充分练习嘴嚼肌。要多吃硬而粗糙的、含纤维成分多的食物（如豆类、芹菜等），进食时要充分嘴嚼，不要囫囵吞枣。这样就可锻炼嘴嚼肌，锻炼颌骨和牙槽骨，增强牙齿支持组织的健康。充分嘴嚼还可以刺激唾液的分泌，有很好的口腔自洁作用。

嘴嚼食物还要注意克服单侧嘴嚼的不良习惯。有这种不良习惯的人，往往一侧颌面部膨隆肥大，并且影响美观。嘴嚼一侧的牙齿很干净，牙周组织也很健康，而另一侧的牙齿却堆积了很多牙洁石，牙根甚至牙周组织也是发炎的。

吃硬食物有益牙齿：

食物的软硬与牙齿疾病有密切的关系。尽吃软食物，容易使牙齿沾满污垢，而齿垢正是引起齿龈发炎和至牙的根源。而较硬的食物则相反，具有去除污垢的作用。

为了牙齿健康，要多吃一些有咬劲的食物，如玉米、海带、牛肉等。

桔皮粉洁齿

桔子皮晒干后，研磨成粉未，掺在牙膏或牙粉里，能帮助保持洁白如玉的牙齿。

牙痛与疲劳过度

劳累过度，身体抵抗力下降，改变了口腔中的正常状态，限制了酶的活动，甚至使酶的活性消失。其中有一种重要的酶就是溶菌酶，它时时刻刻起着警卫“大门”的作用，一有病菌入侵口腔，便会很快被它发现和消灭。一旦劳累过度，咽干、舌焦，口腔中温度过高，唾液大大减少，酸碱度失去平衡，酶的生存环境恶化，便无法施展它的威力。有些人已经疲惫不堪，仍勉强坚持，拼命喝浓茶，一支接一支地抽烟，以这种强刺激去提“神”，这样做对酶来说简直是助纣为虐。病菌乘虚而入，牙周首当其冲。假使牙周病反复发作，治疗、护理不及时或不得法，牙不光要痛，还有脱落的危险呢！所以“把牙都累掉了”绝不是戏言或无稽之谈。

莫要修剪鼻毛

从生理结构上讲，鼻毛是必不可少的。我们每天都要吸入大量的空气，而空气里掺杂着许多尘埃，甚至有不少的病菌。空气进入鼻道，首先通过鼻毛过滤，除去灰尘，再进入肺，供给人体所需要的氧气；如果气候干燥，空气进入鼻腔，由于受到鼻毛的阻挡，使空气与鼻粘膜充分接触，从而调节了温度，解除燥气伤肺之害。同样的道理，在严寒的冬天，冷空气经过鼻道进入肺，就变成不再是很冷了，这里也有鼻毛的一份功劳。因此，不要乱剪乱拔鼻毛。

防游泳后头发干燥发黄

夏天在游泳后有一部分人发现自己头发变成红褐色，而且增加一些硬硬的小毛发。主要是因为水中的盐分，在紫外线的影响下使头发中的角质发生变化，头发就变得干燥了。预防头发干燥的方法是：游泳后，用香波洗一次头发，而后再涂用营养爽发膏，这样就可以保持头发的光泽和弹性。

使用尼龙刷刷头发易脱落

用尼龙刷刷头时，头发上会产生大量的高压静电，这些静电传到头发的干部之后，使支持头发发育的毛乳头与附近皮肤所带的电荷不同，因而发生了肉眼看不见的闪电现象。这时，在毛乳头和皮肤组织之间就会产生小气泡，使头皮组织与毛乳头完全脱离，头发因失去固着力而脱落。

使用护发素

用护发素时，不要使劲往头皮上揉，而应往发干，特别是发梢部位擦。因为护发素是给每根头发添加补充水分和油分的，应将其渗入。发梢部分充分擦过后，再往发根方向擦，但不要擦到发根，特别要避免擦到头皮上。

洗发剂对眼睛有慢性危害

日本大阪医科大学眼科副教授山地良一通过实验发现目前市场上出售的各种洗发剂对眼睛有慢性危害。因为洗发剂中含有基亚硫酸盐。因此，洗发千万不要让洗发剂流入眼内。

胖脖子对人体有害无益

“胖脖子”对人体是有害无益的。颈部与腰、腹部一样易于脂肪堆积。一旦颈部脂肪堆积，颈肌就会松弛，这样就会给人一种衰老的感觉。此外，由于脂肪多，颈部肌肉的运动就会受到影响，肌肉收缩慢，会使头的活动不够灵活，这样会给人一种反应迟钝的感觉。还有一些医生认为，颈椎骨损伤及骨质增生等病症，与颈部肌肉力量差有很大关系。由此可见，控制颈部的脂肪堆积，增强颈肌的力量，是保持健美体型和推迟衰老应该引起注意的问题。

抱枕的妙用

“抱枕”在南方的许多家庭都有这种生活用品。形状呈长圆形，其长度大约 90 厘米（约从胸口到膝之长），直径大约 30 厘米，内填木棉、棉絮、海绵等。抱枕形状像枕头，但不放在头下，而是用于睡觉时手臂抱着枕头和垫高大腿。

抱枕是一个老年乐用品。有抱枕陪伴睡觉，可使睡眠香甜。尤其是患有“五十肩”的老年人，更应必备。因为“五十肩”都是在早晨起床时肩痛得

不能梳头、洗脸、穿衣，医学上叫“晨僵”，引起这些症状的原因是夜晚睡觉时手臂贴着身体，未能使肩关节伸展开，如果晚上用“抱枕”睡觉，则可使肩关节拉开，减轻“晨僵”的痛苦。

哪些人不宜大笑

1.怀孕期的妇女，大笑时会使腹部猛烈抽搐，易造成早产或流产。
2.小孩进食时大笑，食物易吸入气管内。
3.接受胸腹腔、血管、心脏等大手术的人，5～7 天内不可大笑。
4.心肌梗塞的患者恢复时期不宜大笑。
5.患脑血栓、脑溢血症以及珠网膜下出血的病人，不可纵情大笑。
6.高血压病人大笑会使血压陡升，诱发中风晕倒。

洗涤剂与蝴蝶斑

一般认为，“蝴蝶斑”的出现与体内女性激素失调有关。研究发现，长期大量使用洗涤剂也是引起“蝴蝶斑”的原因之一。据国外报道，脸部蝶形色素沉着在长期大量使用洗涤剂的伙房、餐厅工作人员和家庭妇女中发病率最高，部分人在调离工作或停止接触洗涤剂后，色素沉着逐渐消失。

研究认为，洗涤剂的主要成分为烷基苯磺酸钠，能通过皮肤摄入人体，经血液循环运送至肝脏，影响肝脏线粒体，抑制氧化酶的活性，导致体内酸性代谢产物郁积。当体内酸性产物堆积过多或酸中毒时，皮肤中的黑色素受过氧化酶的作用，由无色变为黑褐色，从而出现色素沉着。

新衣不洗就穿易致癌

为了防皱采用了药物处理，其中一种防皱品就是甲醛。在用它对衣料进行防皱处理后，其部分药味仍会残留在衣料上，它对人类来说是一种有害毒物。这种气味能立即影响人的鼻、眼和口腔，穿在身上还会危害皮肤，引起流泪、眼痒、咳嗽、视力模糊，以及皮肤蚤痒起泡，时间长了还会致癌。因此，人们应警惕这种新衣的异味，最好的办法是在买回新衣后，先洗一次再穿。

排泄姿势与癌症

美国国立癌症研究所的流行病学家斯切夫曼研究发现，排泄姿势与患直肠结肠癌的危险性大小有关。对可以互相比较的男性女性进行研究发现，女性患直肠结肠癌的危险比男性要低一些。同时，史密斯等人 1985 年在新西兰的一项研究证实，采取蹲位排尿的毛力族男性与不采取蹲位排尿的非毛力族男性相比直肠结肠癌死亡率要低一些。

美国旧金山州立大学人类学系的卡达拉罗博士解释说，当入采取蹲位或坐位徘尿姿势的时候，通过一系列肌肉运动和相关反射机制，可以加速肠道内固体废物的清除，缩短粪便在肠道内的停留时间，从而使机体从粪便中吸收的致癌物要少一些，因此，患直肠结肠癌的危险小一些。这些解释己为部

分实验研究和流行病学调查所证实：斯切夫曼等人 1988 年的一项研究发现，女性粪便中致癌物之一的粪戊烯的含量是男性的 2.36 倍。

科学家们指出，如果解释及结论成立的话，或许人们需要重新考虑自己的生理行为姿势了。

火柴头虽小可致癌

火柴头的主要原料是重铬酸钾、氯酸钾、二氧化锰、玻璃粉、松烟摩酸和胶等。重铬酸钾中的铬是已知的致癌作用很强的无机致癌物质之一，它主要引起肺癌。人们常在宴罢或茶余饭后顺手拿起纤细的火柴，怡然自得地剔牙，致癌物质很容易通过剔牙过程潜入人体内，发挥可怕的致癌作用，使人体患癌症。

有痰勿咽

一些人嗓子里有痰又没有带手帕和吐痰纸，痰就咽进肚子里了。这种现象应该引起注意，有痰绝对不能咽入消化道内。混有细菌的痰液经过胃时，有一部分细菌可被胃酸杀死，而相当一部分细菌仍存活下来进入肠道，以致引起疾病。如果痰液中含有结核杆菌，就会患肠结核，甚者还会危及生命。

领带过紧有害视力

美国学者经研究发现，将领带系得过紧，容易使眼睛疲劳。尤其在从事阅读、书写工作时，短时间内眼睛产生酸痛、视物模糊，有的还导致或加重近视。这是因为颈部受勒时，会使颈部血管和神经受压，阻碍血液的流通，使脑部氧和营养物质的供应减少，从而使视神经易疲劳所致。

看电视如何保护眼睛

看电视时观众应当坐到电视屏幕的正前方，距电视机屏幕的距离一般不应近于电视机屏幕对角线的 5 倍。坐得太近或斜视时，眼睛的晶状体和肌肉就得用力进行调节，时间长了，眼睛就容易疲劳。

电视机摆放的高度最好与观众处于同一视平线上，或者稍低于观众的视线，这样，头部和颈部的肌肉比较放松。看电视的时间不要过长，最好一小时左右休息一会儿。休息时可以远眺，或闭会儿眼睛，或揉揉眼睛。值得重视的是少年儿童的神经系统发育不够健全，所以更不宜长时间看电视。另外，在黑暗的房子里看电视，小面积亮的屏幕与周围黑暗背景的对比较强烈，易于使眼睛产生疲劳。最好是在电视机的旁边开一个小灯或是利用室外照进的散射光。

酒后不宜看电视

酒后看电视的确对眼睛有害。有人曾做过研究，若在正常情况下连续收看 4～5 小时的电视节目，视力会暂时减退 30%，尤其观看彩电，会因大量

消耗视网膜上的圆桩细胞中的视紫红质，使视力衰退。

祖传医学认为，酒使眼睛充血易伤目。现代科学证实，若长期饮酒，酒中的有害成分对眼睛有较重的损伤，尤其是甲醇，能使视神经萎缩，严重的可导致失明。由此看来，看电视可使视力衰退，饮酒又损害视神经，两者同时进行，等于火上浇油，对视力大有损伤。因此饮酒后勿急于看电视，老年人尤应注意。

青少年久坐沙发不利健康

青少年久坐沙发，会直接影响腰部肌肉和骨骼的变化，它还会给背部肌肉施加某种不正常的压力。久而久之，会引起骨胶原过量生长，骨胶原过量地侵入肌肉，腰部肌肉便会产生疼痛。继续下去，会导致腰肌劳损，骨髓发生变化。

青年人蓄胡须可引起秃顶

法国里昂大学的科学家调查了 100 多名男子后得出了一个有趣的结论：胡子留得越长，头秃得越快。

对此现象，法国科学家是这样解释的：随着体温升高，皮肤血液循环加速，体内多余的热量通过皮肤和头部散发出来，使大脑避免过热。大胡子仿佛是一个隔热层，使热量难以通过头部皮肤散发出来，只有大量脱掉头发才能确保头部正常散热。这样，头发越掉越多，久而久之就成了秃顶。

久听耳机损害听力

一些医学专家曾对一些热衷于听耳机收音机、录音机的青少年进行听力测验，结果发现这其中的大多数人的听觉功能己明显地受到损害。测试中还发现久听立体声耳机还直接影响他们的性格，变得激动烦躁，缺乏耐心和求知欲望。这些研究者指出，这一代的年轻人到了中年的时候将会面临比现在的老人大得多的听力问题。

电扇吹风不宜久

人体像一部精密的机器，各部分都需保持着平衡，汗水的蒸发也是均衡的。用电风扇吹风，受吹的一侧汗水蒸发得很快，皮肤表面的温度下降，表皮血管收缩；而另一侧皮肤表面温度还比较高，表皮血管仍然是膨胀的。如果吹的时间过久，外界条件就破坏了出汗的均衡状态，血液循环不正常，神经中枢就会失去平衡。为了使血液循环尽快得到调整，势必增加身体内部器官和神经系统的负担，时间长了就会使人感到头痛、头晕，继之腿酸手软，全身不舒服，严重的还可能出现或诱发其它疾病。有的人在夏暑之夜，开着电风扇入睡，这更容易引起感冒。根据这个道理，即使是自然风，也要注意不要在一个方向特别是风口处久留。

灯照过长需补钙

经有关人员研究表明，在普通灯光下学习或工作 4 小时以上的人，对钙的吸收能力可下降 75%。由此可见，长期的灯光照明，会使人缺钙。因而常在灯光下工作和学习的人，应多摄入含钙的食物，这样才能适应身体幢康的需要和正常的学习。

现代人的生活方式

现代人的正确生活方式应有以下特点：

睡眠：不坐夜，睡前不进餐，不过度用脑。

饮食：根据“ 食物越杂营养越全面 ”的原则安排食谱。三餐分配是：早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少。少盐少糖。每天总进水量不少于 1500 毫升。

工作：要有计划。思维性工作安排在上午于，不在同一时间内思考两件事。

体育：每天力争做 100 个动作，走 1 万步。每周应有半天时间在露天中度过。

放松：不紧张，不急躁，不贪心，不与人争执，心无芥蒂，无忧无虑。和不同年龄的人交朋友。说些轻松俏皮话。遇到烦恼和挫折不生闷气，善于运用体育、娱乐、谈心、投入大自然等手段，及时排除坏情绪的困扰。

戒除不良嗜好，不吸烟，不酗酒。

谨防现代生活病

家庭现代生活病主要指因高档家庭生活用品引发的疾病。据一些专家介绍，现在家庭现代病主要有 4 种。

电视腿病：常见于老年人，长时间坐着不动，下肢静脉受压迫，回流不畅，导致腿部肌肉强直性痉挛。

电视眼病：主要是由于看电视时间过长，使体内维生素 A 耗损过多所致。患者表现为头昏眼花视力骤减，眼睛干燥不适等。

电冰箱病：一种叫耶而森氏的细菌在冰点以下繁殖，这种病菌进入人的胃肠后，能引起肠炎、腹痛和腹泻。长期食用电冰箱贮藏食品，易引发这类病症。

地毯过敏症：化纤地毯的主要原料为甲醛类化学物质，铺设这类地毯，人们接触过多的甲醛类化学物质后，可引起鼻炎、哮喘等多种过敏症。

妈妈的吻可止痛

当宝宝摔痛哭闹时，如果妈妈在痛处一吻，宝宝便安静下来，并减轻或消除了痛苦。为什么呢？

科学家研究发现，大脑能产生一种化学结构同吗啡（止痛药）相似的物质，称为“ 内生吗啡 ”，是产生快感的激素、疼痛的镇静剂。而内生吗啡的产生与心理紧张状态有关。孩子摔了跤，心理紧张促使大脑内生吗啡量突然下降，便感疼痛。当妈妈的吻使孩子得到安慰时，孩子的大脑就产生大量的内生吗啡，这就是妈妈的吻能止痛的秘密。

消除打针引起硬块的方法

办法很简单，只要在红肿和疼痛部位，每天用热毛巾湿敷两三次，连续热敷就可以促进该部位炎症和疼痛慢慢消失。热敷的时间，一般是每次 20～30 分钟。如果用热毛巾作热敷，应绞干，每隔三五分钟更换一次，以保持热度，并在接触皮肤处垫一层干布，防止烫伤皮肤。如果用热水袋，衬垫布不妨略厚些。

体质弱、局部血循环不畅，或者热敷时间不够、温度太低等，均可使热敷效果不好。这时，热敷的次数要多些，也许需要十多次，每次保持足够的温度和时间，才能使硬结消失。遇有这种情况，不能性急，要耐心认真地去做才能收效。

长期接触木屑有损健康

根据化学分析，木屑属有机性粉尘，含有生物碱、皂角苷、糖苷等多种物质，这些物质对人体均有一走毒害作用。空气中飘浮的木屑，可贴附在人体的暴露部分，引起接触性皮炎，出现皮疹、瘙痒；木尘还可随空气进入呼吸道内，刺激粘膜，引起咳嗽、气喘等症状，甚至损害肺功能。从事木工职业的人应注意防木尘，木工房要通风良好，不要紧闭窗户；木尖太多时，可适当洒水，以免木尘飞扬；要提倡木工人员戴口罩工作。

从肚脐形状看健康

1.圆形：肚脐圆圆的，下半部丰厚而朝上，这是男子中最好的一种。这种肚脐表明血压正常，肝、肠和胃等内脏健康，精力充沛。

2·满月形：看样子结实、丰满，下腹有弹性，这是女子中最好的一种。这种肚脐表明身心健康，卵巢机能良好。

3·向上形：肚脐向上延长几乎成为三角形的人，多半胃、胆囊和胰脏的情况不佳，要多注意。

4·向下形：形状与向上形相反。这种肚脐表明患有胃下垂、便秘等病。亦要注意慢性肠胃病及妇科疾病。

5.偏右形：易患肝炎、十二指肠溃疡等病。

6.偏左形：肠胃不佳，宜注意便秘、大肠粘膜等症。7·浅小形：有这种形状肚脐的人，不论男女身体都较虚，激素分泌不正常，经常会感到浑身无力。

由指甲看病情

指甲出现竖条纹，是缺乏维生素 A；指甲出现棉花状的白云和白点，可能是肠道有问题；指甲淡白为虚寒，苍白为贫血；指甲出现横纹，是心肌梗塞病人发病前的一个征兆；指甲柔软不坚，是营养不良的表现；指甲平坦，凹陷呈匙状，无光泽且脆弱，是缺铁性贫血；指甲青紫，是心血管疾病象征。

缺铁可以引起耳聋

研究者在临床实践中发现感觉神经性耳聋患者血清中铁含量明显低于正常人，数百名患者用铁剂为主治疗后，听力恢复或好转，血清中铁含量也明显升高。研究表明，在缺铁状态下，内耳含铁酶活性降低或消失，导致血管纹萎缩，螺旋神经节细胞减少和听力细胞静纤毛损伤，从而引起感觉神经性耳聋。

大口喝水，小口吃饭

美国节食中心的专家建议：为保持或创造优美的体型，要持之以恒，形成习惯：

吃不是人生唯一乐事，人并非为吃而活。

少食多餐是致胜的原则。

若接收礼品是食品，不一定要吃下去。

水不含任何卡路里，它是节食最佳饮料。

注意，失去健康的身体或适中的身材，将无法享受美好的生活。

记录每日的进食项目，随时对照鼓励自己。

若有人要你赴宴，必定要婉谢不敏。

不要为了扔掉食物可惜而将其吃下。

做菜时，少加猪油、味精、面粉或盐，而以蒸、煮和烤的食物为主。

小口吃饭，大口喝水。

随时提醒自己，与家人团聚并非为了吃，而是在交流感情享受人生。

学生直腰端坐弊病多

直腰端坐给人一种挺拔、有力之感，从美学观点来说无疑是完美的，但从医学观点来看却有其不合理之处。近年来，人们曾将直腰与屈腰的两种坐姿作了对照研究，发现直腰坐姿不利于腰椎间盘营养代谢，增加了椎间关节和椎间盘后半纤维的压力，而这些恰是腰椎结构损伤和退行性变的原因。

如何防止产生皱纹

美容专家们认为，年龄的增长并非产生皱纹的唯一因素，气候、生活环境、精神状态、健康状况，甚至饮食都可能引起过早产生皱纹。

专家们说，冷热空气、阳光照射，甚至人工冷气都是影响皮肤润滑的因素。为此他们建议，妇女外出最好戴太阳镜，经常涂用一些护肤用品，以保护皮肤的嫩滑。除了上述这些外在的自然因素，专家们认为神经紊乱、营养不良和抽烟等也会使皱纹增多。

美容专家一致认为，自然湿度可保持皮肤的柔滑，防止皱纹的扩展。人体正常的油脂分泌可自动地保持妇女皮肤的润滑，但是随着年龄的增长，油脂分泌功能的减弱，必然引起皮肤的干燥，增加皱纹。

专家们还忠告妇女，一定要多喝水、酸奶、水果汁等，因为这些饮料有助于保持皮肤的湿润，推迟皱纹的出现。

里根谈保护皮肤

美国总统里很曾在电视荧屏上露面 30 秒钟,他告诫许多电视观众有关危险的皮肤癌的信息。在他担任美国总统期间，他曾两次做过从鼻子上切除癌损害组织的手术。

电视荧屏上的里根告诫观众说：“我年轻时，常在夏季担任救生员，后来这种习惯成为我一辈子的嗜好，我总是花太多的时间在户外活动，却不注意皮肤保护，因此主皮肤癌的恶果在所难免。”“我也曾告诉过许多人要以我的鼻子为诫，尽量呆在背阴处，戴上保护帽，使用太阳镜。”

老年人不宜贪凉

老年人的体温调节功能，要比中、青年有所下降，因此要经常注意保暖，切忌贪凉。

老年人预防受凉，方法有：1.最好制备一只棉肚兜，或者穿件棉背心。2.随着季节的变化，要勤换适合的衣服。3.如果已经着凉，轻者可以用酒精擦脚心、肩背等处，比较严重的，要马上去求医。

老年人不宜看紧张球赛

在观看激烈的足球比赛时，很多球迷的心脏跳动次数可达到每分钟 120～140 次，是平常时的 1.5 倍到 2 倍。另外，一般球迷在观看紧张激烈的足球赛时，往往屏注呼吸观看，这样身体内就会缺氧，因为缺氧会使心肌受损而诱发心绞痛和心肌梗塞。根据上述两种情形，又因为一般老人常患有高血压、心脏病，观看激烈紧张的足球赛，会加剧老人心脏跳动次数、缺氧性心肌受损和血压升高等病情，严重者还容易发生生命危险。

老年人不宜长时间打麻将

老年人各器官功能都有不同程度的退变。长时间坐着打麻将，会引起下肢麻木或浮肿；特别是在饭后，立即坐下打麻将，不但影响正常消化，也得不到很好休息，精力会逐渐减退。一遇有事，突然站起，就会出现头昏、眩晕等失重感。如患有高血压就极易引起“中风”。

同时，老年人一般皮肤弹性较差，臀部长时间受压，血液流通不畅，容易引起臀部瘙痒，隐痛不适。

打麻将，对患有肥胖症的老人最有害。因为长时间地围坐桌旁，热量消耗很少。研究老年学的日本专家认为，长时间打麻将会加快老人肥胖，易诱发心血管疾患。

打麻将对老年人来讲是一项有益的用脑活动。为了防止上述情况发生，每天打麻将的时间最好限制在 2～3 小时内，并选用合适的桌椅和松软的座垫。打完后，最好用温水坐浴并轻轻按摩臀部 10 分钟左右。

老人生活十忌

1.忌暴食滥饮。
2.忌终日无所事事。
3.忌离群独居。
4.忌有自卑心理。
5.忌固执己见，目中无人。
6.忌流落异乡。
7.忌闭门不出，整日呆在家里，闲得无聊。
8.忌有赌博行为。
9.忌放弃对体形、服装的讲究。
10.忌遇事不动脑筋，随大流。

老人外出宜用拐杖

老年人由于生理上出现的退行性变化，一般都有程度不同的步态不稳现象。这就容易造成步行跌倒。对于老人来讲，步行跌倒是十分危险的。在英国，由于跌倒引起的死亡占老人全部事故死亡的一半以上。为此，专家建议，老人外出步行，最好使用拐杖，这不仅是老人庄重仪表的体现，也是一种重要的护身之道。

老年人洗澡过勤有害

老年人皮脂腺萎缩，体力又弱，多洗澡使皮肤干燥，易发生搔痒症，并且也易疲倦。特别是有严重心血管疾病及身体虚弱的老人去浴室洗澡时，时间不宜过长，如感到头晕、心悸等不适，应立即离开，否则容易发生虚脱或意外。

过分安静对老人健康不利

大多数老年人都喜欢安静的环境，而不愿在喧哗的闹市中生活。但在实际生活中发现，有些老年人长期生活在极安静的环境中，没有人与之聊天、谈心，听不到富有生活气息的人欢马叫声，久而久之，他们会变得性情孤僻，不愿与亲朋交往，精神不振，生活没有规律；他们没有爱好，没有追求，对周围的一切漠不关心。这种寂寞、无聊、孤独的处境，会使人丧失生活的信心，健康状况会日趋下降，甚至早衰早亡。因此，老年人多到大自然中去，寻找良性的声刺激，对健康是有利的。

老年人要稳步慢行

老年人的骨骼中有机成分逐渐减少，而无机盐相对增加，因此老年人大多骨骼坚硬、弹性下降、骨质疏松，加上软骨易发生脂肪化、石灰化和骨质化，由此引起关节粗糙变形、骨质增生及骨质被破坏等等。老年人的四肢承受力低，反应迟缓，身体维持平衡较差，不慎平地跌倒即可发生股骨、颈骨骨折；从高处跌下、手掌着地或突然跪倒、旋转身体，甚至上下楼梯，迈台

阶或门坎，大便后突然起立等体位的改变，都可发生骨折。在寒冷的冬季，老年人的行走、活动都应该注意稳步、慢速。

冬令老年人的皮肤保养

人到老年，由于表皮、真皮及皮下组织萎缩、皮肤弹性降低、皮脂腺分泌减少，使皮肤逐渐失去光泽易干裂。因此老年人更应注意皮肤保健。

要保持皮肤湿度。秋冬时节风沙大，气候干燥，不宜久晒太阳，否则易招致皮肤毛细血管扩张，皮肤脱水、老化，致使皱纹增多。眼角周围的皮肤娇嫩，洗脸后可用油质眼药软膏（如金霉素眼膏、四环素眼膏、氯霉素眼膏等）由外向内侧轻轻做环形按摩，可防治微细鱼尾纹。

床褥应柔软、平整、清洁。消瘦者可在床上放些软棉垫或海绵垫；对卧床不起的老年人，家属应协助其勤翻身，易受压的皮肤可用 50%的酒精或红花酒精进行按摩或涂抹新霉素、四环素等抗生素软膏及氧化锌油膏，以防发生褥疮。

疲劳与黑眼圈

眼睛四周是个活跃的地带。有不少肌肉控制了活动的眼皮，产生脸部变化无穷的表情。也就是说，此地区的血液流量相当丰富，在人疲乏或生病时，此部分的血流量将会增加，眼睛下的组织因而膨胀，加以眼睛四周的皮肤比其它部分薄，弹性也比较小，血流通过时便会形成阴圈（阴影）这就是黑眼圈的成因。

手指解除眼疲劳法

生活中，需要用眼睛的地方很多，时间一长，往往出现各种不适的症状。用手指解除眼疲劳法是：1.中医认为，眼是“肝之穴”。为了防止眼机能减退，可以采用肝经这个穴位。我们可以把眉毛看成肝，用小指肚轻轻地从眉间向耳朵方向刺激下去，在眼下停住，轻轻按摩，共 10 次。2.从小指尖开始，轻轻按摩小指、手腕、肘等穴位。3.两只手成拳状，伸出拇指和小指，两个拇指两个小指碰在一起，用力压迫小指 30 次。

消除眼部疲劳操

1.用力闭眼，停止 3 秒，这是眼睑和眼球运动的要领。

2.闭着眼睛，又迅速用力睁开，至少睁大二三秒。

3.脸部方向不要动，只把视线转向左边，然后停止二三秒。

4.接着是转右侧，只把视线向右边，停止二三秒。5.视线转向上侧，停止二三秒，脸部不动，尽量看上方。6.最后把视线转向下方。如重复一连串动作，即可消除疲劳。

饮茶三忌

1.早晨空腹时不宜饮浓茶。这样会引起肾功能亢进，出现尿频、心慌；并会影响胃肠功能和妨碍铁质与维生素 B1 的吸收。

2.饭前不宜饮茶。饭前饮茶会冲淡唾液，使饮食无味；还能暂时使消化器官吸收蛋白质的功能下降，进而影响正常的生理功能，日久可能造成营养不良。

3.饭后不宜马上饮茶，茶中含有鞣酸，能与食物中的蛋白质、铁质发生凝固作用，从而影响人体对蛋白质、铁质的消化吸收，久而久之，会造成生长发育迟缓和贫血。

时新茶不宜多饮

鲜叶制成干茶后，存放时间很短，一般不足 1 个月的茶叶称“时新茶”。其具有汤色清绿、叶底鲜活、香气高爽、滋味鲜醇的特点。历来为人们喜爱，然而，由于新茶存放期过短，未经氧化的多酚类含量较高，醛类、醇类含量也较多，这些物质对胃、肠粘膜都有较强的刺激作用。因此，对胃、肠功能较差，尤其对患有慢性胃炎的人，常常引起胃痛、肚胀的症状。

由鲜叶直接制成的茶叶，贮藏期不足 30 天的最好不要饮用。茶叶经过一段时间的贮存后，茶中的多酚类等物质因自动氧化、降能、聚合和异构等一系列反应而含量有所降低，对胃的刺激性也就大大降低了，香味也更加纯美。即使想饮用，也要注意少量、淡饮，茶水之比不可大于 1∶50。

饮茶切勿吃茶叶

饮茶有防癌的效能，人们早已知道。但茶叶中含有一种致癌物质，则鲜为人知。现今已发现的致癌物质有一千多种，其中 30%是多环芳香烃或其衍生物。3，4—苯并芘（Bap）是多环香烃物质，它可引致白血病、胃癌、肺癌、皮肤癌等病。在茶叶中就有 Bap。

茶叶中的 Bap 是从哪里来的呢？一部分来自空气、土壤的污染，更主要的是来自茶叶烧制过程中的碳化物的热解作用。不过 Bap 难溶于水，所以日常泡茶液中 Bap 含量极微。但茶叶本身含有相当多的 Bap，如果把茶汤和茶叶一同吃下，一生摄入的 Bap 可达 5 毫克（安全指数为 1.5 毫克），所以饮茶时不要连茶叶一起吃下，以防致癌。

发烧时不要喝浓茶

一般人都习惯给风热感冒的人喝浓茶，但英国的药理学家证明，茶叶里含的茶碱是会提高人体温度的，还能使降温药物的作用消失或大大降低，因此，发烧时不喝浓茶好。

上夜班喝杯糖浓茶好

大多数人之夜班会因困倦易饿而不习惯。

上夜班前喝一杯糖水（冬天用红糖可发暖，夏天用白糖可防暑）浓茶，不但可以提神，而且可以防止饥饿。因为糖水可以弥补人们在缺少糖分时产

生的饥饿感，而且还可以改变浓茶造成的苦涩味。

浓茶可以兴奋心脏，促进血液循环，从而起到提神的作用。

泡制糖水浓茶先用热开水将浓茶沏成，待水放温后再放糖。

居室布置与身心健康

居室布置得是否科学、协调，对人的思维、情绪、言行都有一定的影响。

有关专家认为，如果人们长期生活在凌乱、拥挤的环境中，会使人的心理状态失衡。室内家具布置得过于拥挤，致使活动空间狭小，会给人一种压抑和烦闷感。家具色彩不协调，门窗、墙壁、地面、织物颜色过于鲜艳、繁杂耀目，会使人变得焦虑不安，易于疲劳，甚至还会诱发神经衰弱。室内灯光照度过强能干扰大脑中枢神经，让人感到烦躁。地面上肮脏不堪，墙壁上乱贴乱挂，易使人产生不愉快的感觉。科学家们把这种因环境污染而产生的疾病称为“视觉污染综合症”。并认为这种病症，已给现代生活带来危害。

因此，居室布置应讲究协调有致，色彩调和，灯光照度适中，即使身居陋室，也会感到舒适怡神，有助于恢复紧张和疲劳，有益身心健康。

多给家庭留一些活动空间

一间 14 平方米的房子，被家具挤得只剩下一二个平方米的狭长过道。一进屋，就给人以一种压抑感。

眼下，大多数家庭住房还不宽敞。东西置多了，屋子里活动空间就小了，时间一长，生活就会很不方便。象具的功能没有充分利用，本身就是浪费；又白白占了极为宝贵的空间，对室内的空气、阳光和通风也有影响。据心理学家调查，室内过于拥挤，还会影响人的情绪，波及家庭的和谐。所以，人们在现有住房条件下，应该想方设法给自己多留下一些活动空间。

家庭环境要清洁

怎样才能使家庭环境少受外界的污染泥？首先，回家后最好能换换鞋，把外出的鞋摆在门口附近固定的地方，换上拖鞋或其它的鞋，过样可以减少室内地面的污染。其次，最好能把外出穿的外衣外裤脱下，换一套专门在家里穿的衣裤，简单、舒适、干净即可。这样可以防止室内的桌椅和床铺的污染，同时不要忘记洗脸洗手。这样再坐卧休息或操持家务就放心了。当然地面要经常擦净，室内应注意通风。

重视防止居室污染

人们每天至少有一半时间是在家中度过的，因此，居室环境卫生与人们健康有很大关系。要经常除尘、通风换气，睡前最好开窗通风。厨房应每天都打开窗户，增设排气设备。最要紧的是不要在室内吸烟。

吸烟给居室带来更大污染，室内若有一个人不停地抽烟，污染程度相当于一小工厂 24 小时内被允许排出的总污染量。烟雾中有多种致癌物质。

另外，家具、人工合成墙纸、油漆涂料等挥发出来的物质和冰箱、彩电

开动后元件所挥发的物质均对人体不利。用来烧饭的煤气成分复杂，燃烧后在空气中产生多种对人体有害的气体。使用石油液化气的厨房，仅仅二氧化碳的污染就比室外高 5 倍。

清除室内过敏物

有的人一走到家或进入卧室，就感到全身瘙痒不适，流鼻涕、打喷嚏，甚至引发哮喘病。但是，一离开这种环境，症状就很快消失。这是由过敏所致的变态反应性疾病。

室内过敏物种类很多，与室内灰尘混合在一起的尘螨是致敏的主要来源。这种尘螨约 1/3 毫米长，它排泄出直径为 20 微米的粪球，所含的蛋白质可使人发生过敏反应。尘螨在床褥、沙发和地毯上繁殖。

清除室内过敏物的主要方法是讲究清洁卫生。居室要经常洒扫，消灭甲虫、蟑螂等昆虫；对尘螨过敏者，应洗晒枕头、被褥，每周用热水洗熨一次床单等。这样室内的致敏物质就会逐渐减少，以至消失。

吊兰可净化卧室空气

吊兰是一种无性繁殖的植物，在它的枝叶快速生长时，需要从空气中吸收营养，这时，它以异乎寻常的速度将有害的气体吸收掉。美国航天环境保护专家比尔·沃维尔顿曾做过类似的专门实验，发现某些植物净化空气的“工作效率”非常高，其中也包括吊兰。

讨论家务避开“禁时区”

在日常生活中，每个家庭总免不了商讨一下家务事，但必须避开“禁时区”。下午 5～7 时是一天最危险的时期，在这段时间里讨论问题极易产生冲突。此时，人的身心状态均处于最低潮，疲劳困倦会导致注意力分散，情绪焦躁很难心平气和，一不慎便会产生不愉快，甚至影响进餐。

到了晚上 8 点，餐后的松弛状态使每个人对事物反应灵敏度得以恢复，心情也比较愉快，这时商讨家务事容易得到满意的结果。

早晨的家庭气氛

俗话说，一天之计在于晨。早晨，父母和孩子在一起时的态度、情绪如何，对孩子一天的情绪都将产生很大的影响。父母一大早起来就对孩子厉声说话或斥责不休，孩子一天的情绪都好不起来，甚至读书学习也会影响。

所以，父母不妨早起 10～15 分钟，不慌不忙地去做早晨的家务，从而使早晨的紧张气氛得到缓和，变得恬静沉稳。和孩子一起吃早饭，态度和蔼愉快，不催促，不责骂；孩子背起书包准备出门前，不忘记说几句鼓励的话，或者亲亲、抚摸一下孩子，表示关心和温情。这样，孩子就会更加自信地去迎接一天的学习和各种事情。

卧室摆放盆花应注意

花卉除了花粉致病之外，花的某些部位也含有毒素。例如仙人掌的汁有

毒，被它的刺扎破会引起皮肤发炎。夹竹桃的枝叶、皮中含有夹竹甙，误食几克能引起中毒，在家庭和幼儿园里，不要在婴儿的居室放置夹竹桃，同时别让不懂事的孩子玩弄有毒性的花枝花叶，更不能让孩子咬着花枝玩。丁香、米兰、茉莉花有强烈的花香味，为防止引起过敏反应，夜间不应放在卧室里。

芳香对健康有裨益

花草大都有香味能促进健康。例如白兰花、茉莉、月季等。据报道，法国有人对冠蒂香水工厂的工人进行肺部普查，没发现一个患病的。

香料能防治疾病，是由于它所含的挥发油是一种成分复杂的物质，能在空气中散发香味，香味是这种挥发油的精华。这些芳香分子经弥散进入鼻孔，和嗅觉细胞接触产生反应，而后传入大脑，使人在生理上、精神上产生愉快的感觉。所谓“沁人心脾”就是这个道理。

别具一格的鲜花疗法

鲜花可以治病。利用鲜花的色彩、形态、芬芳的香味，以及对环境的美化和净化作用，可以达到促进人体身心健康。

1.疏肝解郁：适用于忧郁寡欢、闷闷不乐、情绪低落的患者。可选用牡丹花、芍药花、桃花、梅花、紫罗兰、柠檬花、茉莉花、桂花、凌霄花、迎春花、郁金香等。

2.养心安神：适用于心神不宁、烦躁易怒、失眠多梦等症。可选用合欢花、菊花、百合花、水仙花、莲花、兰花、茉莉花等。

3.宁心定志：适用于感情脆弱、心虚恐慌、多疑不决等症。选用梅花、菊花、迎春花、莲花、水仙花、山茶花等。

运用鲜花疗法，对多种疾病的康复都有疗效，以治疗功能性疾病见长。选择品种多少，以个人自我感觉良好为宜，但对既往有花粉过敏史的患者不宜使用。

电吹风机可做理疗治病

电吹风机除了可以吹做发型外，还是一件实用方便的家用理疗工具。它的主要原理是利用干热空气粒子的强制流动来传导热能和按摩肌肤，通过人体的经络调节气血运行，并改变人体局部的微气候环境，从而达到治疗疾病的目的。

使用电吹风机可直接吹拂患部区域的皮肤，或直接吹拂有关经络及穴位。根据患者自己的耐受程度调节电吹风机到皮肤的距离，一般相距 15～20 厘米。吹拂时需摆动电吹风机，以达到均匀温热和强化按摩的作用，至该处皮肤泛红，感到微烫为度。每次治疗 15～20 分钟，每天或隔天一次，7～10 天为一个疗程。治疗结束后，用毛巾揩去汗液，使局部保暖，卧床休息 20～30 分钟。

电吹风机理疗适用于外伤性或代谢性关节炎、肌炎、神经痛、神经炎、盆腔炎等。但有急性炎症、高热、虚弱、肿瘤以及出血倾向者不可使用。

用家用电吹风机自我治疗操作方便，无损伤，所以又适于中老年人家庭

保健。

五、预防疾病的小窍门

预防感冒十法

冷脸热足法：养成早、晚以冷水浴面、热水洗脚习惯，有助于提高身体抗病能力，“ 御感冒于肌肤之外 ”。

体育健身法：秋冬时节在室外适度散步、打球、做操、练拳、习剑，可提高身体御寒能力，防止感冒的发生。

盐水漱口法：用淡盐水早、晚餐后漱口，可杀死口腔致病菌。

通风透气法：每天早晚各开窗通气半小时以上，室内清新的空气会使人心爽体壮。

饮用姜茶法：以生姜、红糖各适量煮水代茶饮，能有效地防治感冒。

食醋熏蒸法：每日用食醋在室内熏蒸 15～20 分钟，能杀除居室病菌，保障健康。

科学衣着法：秋天不要过早穿棉衣，可提高身体耐寒抗病能力；冬天因劳动或运动出大汗后，勿在室外大量脱衣。

冷空气浴法：每日清晨只穿衬衣裤，急速在室外活动半小时，进行冷空气浴，能提高身体的御寒抗病能力。

服药防范法：发现可能流行感冒时，提前饮感冒茶，可起预防作用。

按摩法：两手对搓，掌心热后按摩迎香穴 10 余次，有防治感冒作用。

洗手预防感冒

试验证明，感冒不仅容易由喷嚏和咳嗽感染，而且由感冒患者擤鼻涕时，手上沾有病毒，通过握手和各种接触（电话、门把手、公共汽车扶手、钞票等），把病毒传到健康人的手上，健康人用手挖鼻摸眼引起感染。可以认为手是一条重要传染途径。

预防感冒重要的方法是勤洗手，在洗手前不要用手摸鼻子和眼睛，可以达到预防感冒的目的。

葱姜水泡足防感冒

取葱白、生姜等量，捣烂，放入脚盆内，冲入沸水 1500 毫升。5 分钟后将双脚放入盆中洗泡 5～10 分钟，再用双手揉搓脚心 2～3 分钟，可以有效地防治感冒。

感冒与穿鞋

在寒冷的季节，做好脚部的防寒保暖对预防感冒有着十分重要的意义。据调查，严冬季节，穿棉鞋与穿单鞋患感冒发病率为 1：8。这是因为脚位于肢体的远端，供血比其它部位少，加之脚的皮下脂肪薄，保温差，极易受寒冻和着凉。

脚和上呼吸道粘膜之间存在着密切的神经联系，脚着凉立刻反射引起呼吸粘膜的毛细血管收缩，抵抗力减弱，病毒乘虚而入，大量繁殖，导致感冒

发生。

早期肿瘤的自我诊断

肿瘤的防治，关键在于早期发现，及时治疗。而做到早期发现，就应经常注意自己是否出现以下几种现象：

1.年龄在 40 岁以上的人，尤其是又长期吸烟者，如出现刺激性干咳、痰中带血等症状应怀疑肺癌的可能。

2.年龄在 40 岁以上中年人,短期内有进行性吞咽困难的现象时则食道癌可能性很大。

3.年龄在 40 岁以上，出现原因不明的上腹部不适、食欲不振、消瘦等消化症状时则要考虑胃癌的可能性。

4.胃溃疡患者，如果症状失去原有的规律性则应考虑胃溃疡恶性病。

5.中年以上的人出现排便习惯改变，特别是出现脓血便而按痢疾治疗不愈时，应到医院作肛门指诊，以排除直肠癌的可能性。

6.短期内出现肝区痛、消瘦、进行性肝肿大，尤其是 50 岁左右男性又有慢性肝炎史者，应检查是否有肝癌的可能性。

7.年逾 40 岁的人出现黄疸，应立即做 B 超检查，以排除胰头癌、胆管癌的可能性。

8.年龄在 40 岁以上，尤其是男性，出现无痛性、间歇性血尿，反复发作又可自行停止者，应考虑肾癌、膀胱癌的可能性。

9.凡出现贫血、出血、感染三项之中两项，尤其再伴有胸骨疼痛者，应考虑急性白血病即血癌的可能性。

10.在体表某一部位出现肿块,特别是较硬而不疼痛或在锁骨下触到肿大淋巴结者，应考虑肿瘤的可能性。

哪些人容易得乳腺癌

为什么会得乳腺癌？哪些人得乳腺癌的机会又较多呢？一般认为乳癌的发生与卵巢功能、遗传因素、婚、产及哺乳等因素有关，所以乳癌主要发生于青春期以后的妇女，以 49～60 岁为最多发年龄，约占全部患者的 75%。通过大量的临床资料研究，下列人员易得乳腺癌：

1.13 岁以前即有月经初潮或至 50 岁还未停经者。

2.直系亲属中有乳癌家族史者。

3.独身未婚妇女，且年龄越大此种倾向愈明显。

4.婚后没有生育的妇女。

5.生育后未哺乳或哺乳期过长或过短者。

6.一侧已得过乳腺癌者。

7.乳腺因各种原因多次接受放射线者。

8.高龄孕妇。

9.曾患乳腺囊性增生病，尤其含有活跃的乳头状瘤病结构者。

10.曾患功能性子宫出血或宫体腺瘤者。

11.免疫缺欠者。

凡具有这些因素的人，患乳腺癌的机会要较一般人多。这些因素称为易

感因素，对于诊断乳腺癌有重要的参考意义。

擦背防癌

日本东京大学水野教授发表了“擦背可以防癌”的研究结果。他认为，人体的皮肤下存在着一种组织细胞，平时处于休眠状态，当用毛巾加一定力量揉擦之后，这种细胞受到刺激就活跃起来，进入血液循环系统，进一步发展成为能增强人的机体免疫能力的网状细胞，使癌细胞一开始便不能繁殖和增生，从而达到防癌的效果。

同时，经常洗温水澡擦背能去除污垢油脂，清洁皮肤，体表血管扩张，血液循环加快，消除疲劳，增加抗病能力。体质好的人，长期坚持冷水浴更有益于身心健康。

中风的早期信号

美国的马萨诸塞州综合医院专家柯士特勒博士指出，95%的中风患者会有以下的早期信号：

1.麻木感。一只手臂，一条腿或脸部的一侧突然有麻木感产生。

2.瞬时说话困难。

3.瞬时视力丧失，仅持续几秒钟或几分钟。

4.晕眩，行动不稳和突然的跌倒。

5.不同寻常的剧烈头痛，昏昏欲睡，恶心和呕吐。

6.个性习惯的突然变化，判断能力下降，异常健忘等。

一旦出现上述信号，就应及时到医院检查治疗，以免发生意外。

冠心病人多注意寒冷

严寒，对冠心病患者具有潜在的危险。

寒冷可以从多方面引起冠心病的发作。突然的低温会引起血管舒张和收缩功能障碍，可使血管痉挛、血流缓慢。经口和鼻吸入的冷空气，也可反射性地引起冠状动脉痉挛，使心脏供血骤减，从而导致心肌缺血，诱发心绞痛。寒冷还可影响血小板的功能，使其粘滞度增加，容易形成动脉血栓。在寒冷环境中，情绪紧张、走路急促，特别是迎着寒风快步赶路，更是增加心脏耗氧量，加重心脏负担的重要因素，稍不注意，就会引起冠心病的发作。

使用液化气慎防心脏病

长期燃烧液化气造成的室内空气污染可以引起心脏病，由于吸入的一氧化碳与体内的血红蛋白相结合，致使血携氧量减少。为了保护身体对氧的需求，心脏不得不进行紧张的工作，日久天长就有发生心脏病的可能。最为危险的是在空气不足情况下，液化气得不到充分燃烧，造成较多的一氧化碳入室内。因此，长时间燃烧液化气的房间应进行必要的通风和换气。

晃动头部防脑溢血

观察一下你周围的人，从事什么职业的患有脑溢血，你会发现一个奇怪的现象，油漆工一般不患脑溢血。这里面是有道理的。

当油漆工工作的时候，拿着油漆刷的手，总是上下左右地来回运动，同时眼睛也随着油漆刷不断地移动，头部自然而然亦是不停地运动。这样血流就会不断地向脑血管末端急速流去，脑血管也就逐渐地增强了承受这种压力的能力。由于这个原因，油漆工的脑血管要比普通人强壮，因此他们中间患脑溢血的比普通人少得多。

大家不妨学学他们的作法：买菜排队的时候、等车的时候、办公室闲坐的时候……上下左右晃动头部，肯走会大有好处。

增加钙量可预防脑溢血

冷天容易使人血压升高，而高血压持续时间越长，越容易诱发脑溢血。这已由日本家森教授的一项调查研究所证实。家森教授等在我国上海、广州、拉萨、北京、石家庄五城市对 50～54 岁年龄组的 1000 人中（各地均随意抽样男女各 100 人），采集 24 小时尿液分析 10 种微量元素同血压之间的关系。结果发现：各地居民血压高低同钙量呈负相关，尿钙量最少的拉萨，平均血压为 145/99；反之，尿钙量最高的广州平均血压为 100/63，表明血压值最低。所以，高血压病患者或具有高血压病家族遗传倾向者，不妨常进补些含钙量高的食品，比如：山里红、核桃、鱼、虾等，其中以虾米皮含钙量最高，每百克虾米皮中的钙含量高达 2000 毫克。这项研究也说明了，我国沿海以食鱼、虾为主的居民为什么患高血压病、冠心病者较高原、陆地居民少。

高血压的早期信号——头痛

如何识别头痛是高血压的早期信号呢？这就要掌握头痛的特点，如跳动性或搏动样的头痛，而头痛的部位常在后脑即枕部和两侧太阳穴，头痛以白天为多，许多病人在早晨起床时常感头痛，当洗好脸或吃完早饭后又好一些，当精神疲劳或活动较多及剧烈运动后头痛加重，有的病人感到头部沉重或有压迫感，及遇有颈后部拉紧感觉，有人还可有颈后部搏动感。头晕也是高血压的早期症状，但常伴有头重及耳鸣、失眠等症状。头痛头晕的症状既是高血压的早期症状，也是高血压中后期甚至发生脑卒中的先兆症状。

常量血压可降血压

美国科学家的一次研究表明，较轻度高血压患者若能定期测量血压，可降低血压。这是因为反复测量自己的血压可能会减轻患者对血压升高的忧虑情绪；定期测量还会起到能促进肌肉松弛的生物反馈作用；而且患者在每次测量时都可看到自己的血压读数，自我感觉会得到适当的改善。

高血压患者的保健良方

如果你是一位高血压患者，在你感到工作紧张，孩子吵闹，血压升高的

时候，最好专心致志地欣赏一会儿金鱼的戏耍，只要能心平气和地坐下来观赏，血压就会降低，其效果如同冥想等心理疗法。因此，家里如能养几条金鱼，倒是高血压患者的保健良方。

艾滋病发病的三个阶段

艾滋病比癌症还凶猛，迄今为止没有治愈的可能。艾滋病病毒主要攻击的是人体的免疫系统中的淋巴细胞，致使人体抵抗力下降，导致身体全线崩溃。

艾滋病发病有三个阶段。

第一个阶段是潜伏期。人体本身没有什么症状，仅从血液中验出艾滋抗体的存在。短则几个月，长则数年。

第二个阶段是淋巴结相关的综合症。病人主要表现为多个部位的淋巴结或脾肿大，病人常表现为反复发热、盗汗、体重下降、疲乏。此期可延续一至数年。

第三阶段为艾滋病期。表现为典型的免疫缺陷症状，反复发生严重而少见的机会性感染。严重贫血，白细胞减少，尤以淋巴细胞下降为甚。

艾滋病发病的七个主要症状

艾滋病发病后主要有以下症状：

1.全身无力，特别是早晨，有精疲力尽的感觉。

2.夜间出虚汗，有时白天也大量出虚汗。

3.胃突然变坏，饮食不思，身体很快消瘦，病人在 1 个月中可能减体重 8 千克左右。

4.有肠道炎症状，如大便不正常，经常腹泻等。

5.脖子、耳后、肩下、腹股沟等处的淋巴节肿大。

6.发烧，口腔皮肤出现破损，舌上出现绒毛状白斑。

7.皮肤中出现水泡，点班，疹子等。

五官变化暗示什么

“眼睛忽然看不清东西了”，这是肝功能衰弱的标志。

“嗅觉越来越不灵敏了”，这是肺脏功能衰弱的标志。

“嘴唇感觉迟钝了”，这是胰脏功能衰弱的标志。

“耳朵不灵，听不清声音了”，这是肾脏功能衰弱的标志。

“味觉迟钝，尝不出味道了”，这是心脏功能衰弱的标志。

懒馋预示疾病

懒、馋可能成为某些疾病的早期信号。

病原微生物侵入人体后，由于微生物本身及其毒素对人体的作用，常在典型症状出现之前，使病人感到全身不适、乏力倦怠、关节肌肉酸痛等。这些症状综合作用产生的效果，在他人看来：此人突然变懒了。

能够作为疾病信号的馋，常见有两种情况。一种表现食欲亢进，见于糖尿病、甲状腺机能亢进及某些引起低血糖的肿瘤等病人。这种馋似乎无明显特异性，只是食量增大，见什么食物都想吃。另一种馋的表现为“异嗜症”；也称“嗜异食癖”，多见于某些寄生虫病或体内缺乏某种元素的患者。这种病人对某种食物，甚至非食性物质如木炭、泥土、头发、粉笔等表现特别的喜爱，嗜食无度。

吃生姜可预防胆石症

日本学者研究发现，生姜中所含的姜酚，能抑制前列腺素的合成，并有很强的利胆作用，从而可预防胆石症。

人体前列腺素分泌过多，可导致胆汁中粘蛋白含量增加，而粘蛋白与胆汁中钙离子和非结合型胆红素结合，可形成胆石的支架和晶核，于是便发生了胆石症。而姜酚恰能抑制前列腺素的合成，从而相对减少胆汁中粘蛋自的含量，达到抑制胆石症的目的。因此，患有胆囊炎或胆石症者，不妨适量吃点生姜或姜制品，如腌姜、糖姜、姜茶、姜丝等，以预防或减少胆石症的发生。

便秘患者应记住

1.经常吃一些含有粗纤维的食品和蔬菜。
2.适量吃一些动物脂肪。
3.尽量少吃炒瓜子、辣酱等易上火的食品。
4.每天保持一走的饮食量，不过分节食。
5.早上起床后及晚上睡觉前不忘喝一杯温开水。
6.每天做到按时解大便。

找出头痛的原因

若感到头痛，却找不出原因时，可能是与食物有关：
1.空肚子吃下果仁或薯片，容易引致头痛。
2.若很喜欢喝咖啡，到了一定时间，却忘记喝下一杯，也会感到头部不适。
3.热狗中含有钠的成分，也是产生头痛的原因之一。
4.吃雪糕的速度太快，会对喉部神经造成刺激，也会产生头痛。

防止背痛的办法

长时间坐着工作的人，容易产生背痛的毛病。简单的防止办法是工作中隔一定时间起身活动一下，在日常生活中应使背部多多伸展，尽量避免弯腰曲背身子蜷作一团地坐着。

可以做一个简单的测验：将脸朝下躺在地上，如果背部感觉痛，则表明平时弯背的时间太多了。

纠正弯背的最好方法是在站立和行走时，注意使头部端正，背部保持平

直；也可通过体育锻炼来防止背痛，关键是使背肌强健，以保持脊柱合乎生理的自然直线。

姿势正确的步行是防止背痛的一种很好活动。开始时步速慢一点，一次步行 30～40 分钟，每周 3～4 次。

睡眠好可减轻白天关节疼痛

美国弗吉尼亚州立大学的医师威吉尼的研究表明：关节炎患者的睡眠障碍多与疼痛有关，如果患者能克服睡眠障碍则白天的关节疼痛可以减轻；同时发现睡眠障碍较重的人，白天的关节疼痛也更显著。例如他们对一例患类风湿性关节炎的女性患者采取了有利于安眠的办法后，使这位患者入睡所需时间由原来 95 分钟减至七八分钟，每夜睡眠时间也延长了 1 个小时，白天的关节疼痛明显地减轻。采取的具体办法也十分简单易行，即：1.不依赖镇静药入睡。2·睡前不要吃得过多，不饮含咖啡因和酒精饮料。3.定时睡觉和起床，养成良好习惯。4.经常参加体育活动。5.学习深呼吸和自我松弛活动；集中意念想象一个愉快的场所或数自己的呼吸次数等，以利于入睡。

老人跌跤后莫强拉

老年人跌跤很容易发生骨折，这时病人往往感到剧痛而不让别人碰他。这是自身的一种保护作用。若旁人拉他（或扶他）起来，就容易发生骨折部位错位，使疼痛加剧。但是，单靠他（或她）自己爬起往往也是不可能的。有时勉强爬起来，疼痛难支又倒下去，同样也可发生骨折错位。因此不在“旁人扶”或“自己爬”有什么不同，关键在于受伤部位不要去碰。最好在现场找一块门板将老人轻轻抬到医院去，一路上要特别注意保护受伤部位。

冬季须防“办公室病”

一些学者发现，办公室空气污浊，是引起“办公室病”的主要原因。据测定，人从呼吸道排出的化学物质有 149 种，汗水中蒸发的化学物质有 151 种，加上患有呼吸系统传染病和室内吸烟等因素，会有数千种化学物质弥散到空间，如果室内通风不良，就会对人体健康造成危害。此外，办公用具表面油漆、塑料贮藏箱、人造纤维板和一些泡沫绝缘材料制成的物品散发的苯酚甲醛气体，对人体也有影响。

穿丝绸对皮肤有益

丝绸的原料是蚕丝。蚕丝是蛋白质纤维，含有 18 种氨基酸，它适应人体皮肤各种功能的需要，吸湿放湿性能好，有利于增加皮肤细胞的活力，能使血管不易硬化，能够预防人的衰老。自然界的各种尘埃，人体内部的出汗，分泌皮脂等，都是皮肤病的病源。丝绸织物，由于具有很大的吸污和抗菌力，因而能够起到奇妙的医疗作用。

皮肤病患者不宜烫洗

有些皮肤病患者，由于痕痒难忍，常用热水烫洗，求得一时舒适。这种

做法对皮肤有害。

在新陈代谢的生理过程中，皮肤表面能形成一层乳化的脂质膜，它具有防止皮肤的水分过度蒸发，不致发生皱裂的作用。同时这层脂质膜偏酸性，可以中和沾染在皮肤上的碱性物质，能抑制细菌、真菌等微生物的生长。如果经常用热水烫、肥皂水洗，就会把皮肤表面层脂质膜破坏掉。原来就有皮肤病的人会造成越烫皮肤越干燥、越痕痒的恶性循环。如皮肤已变红水肿，则会使毛细血管扩张加重，病情更恶化。

已婚欲孕妇女月经前慎作 X 线检查

国际放射线防护委员会提出建议：凡已婚育龄妇女接受 X 线检查，必须在月经来潮第一天算起的 10 天内进行，称为“ 十日律 ”。

现已知道，即使是微量 X 射线，也可能使卵细胞染色体发生畸变或基因突变。而已婚育龄妇女，月经前正处于排卵阶段，同时，也可能是受精受孕初期，此时，若接受 X 线照射检查，就有可能使卵细胞或受精卵受到损伤，被损伤的卵细胞受精或已损伤的受精卵继续发育、成熟，便有可能导致胎儿患先天性遗传性疾病或先天性畸形。因此，婚后欲孕妇女如需 X 线检查，除病情急需外，一般以在月经后 10 天内进行较为安全，否则，则应当采取严格的避孕措施。

酵母片对孕妇有益

酵母片中含有丰富的 B 族维生素，以及烟酸、叶酸、尼克酸、肌醇、转化酶及麦糖酶等。维生素 B2 又称核黄素，它不仅可使胎儿的皮肤细腻，防止孕妇出现口角炎、舌炎等皮肤疾患，而且对促进胎儿视觉器官的发育也有一定的作用。维生素 B1 可以增强孕妇的食欲，促进消化液的分泌，有利于胎儿的发育。维生素 B6 对妊娠早期的呕吐现象有明显的改善作用；维生素 B2、B6、B12 和叶酸是孕妇、胎儿形成血红蛋白，刺激红细胞增生的重要成分。此外，在维生素 B12 和尼克酸充足的情况下，能保证孕妇的良好情绪、正常的精神活动和胎儿神经系统的良好发育。一位日本学者曾经指出，人如果缺乏维生素 B2 和维生素 B6，就会影响免疫功能。对妊娠期间和婴儿出生后的正常免疫功能，B 族和维生素就显得更为必要。此外，酵母片中的烟酸有舒张血管、降低血脂的作用，因而对胎儿、孕妇的血液循环均大有好处。

所以，孕妇从妊娠 1 个月后，每天吃几片酵母片，确实大有益处。

孕妇要预防痔疮

孕妇为了防治痔疮，必须保持大便通畅，平日要多吃蔬菜和水果，尤其是含有纤维多的蔬菜。如芹菜、韭菜、白菜、菠菜、丝瓜等，可增加肠道蠕动，水果中以香蕉为最佳，但柿子不能多吃。工作时要经常调换姿势，勿坐、立过久，要积极参加适宜的体育活动。每日早晚各吃 1 汤匙蜂蜜，可以润肠。

预防痔疮的有效方法

一位从事医治痔疮工作 20 余年的医务工作者从工作中得出经验证明：

每晚临睡前用温水洗浴肛门 15 分钟，对于预防痔疮的发生，确有效果。因为肛门局部血液循环不畅、瘀血阻滞，是发生痔疮的主要原因。而每晚用温水洗浴肛门，正可以改善和促进肛门局部的血液循环，使血流通畅，不致瘀血阻滞。

不要盲目做 CT

CT 是电子计算机断层扫描的英文缩写。通常指的是 X 线的 CT，它具有高的分辨率，可以清楚地辨别肿瘤、血块、坏死和囊变组织等。但 X 线是微小的光子流，人体照射了这种高速粒子流，一部分穿透人体，一部分为组织所吸收，并积存于体内，多次照射，会引起白血球降低，出现疲劳乏力、眩晕、呕吐等症状。孕妇、新生儿不能采用 CT 检查，身体特别虚弱的病人也不直接受 CT 检查。

香油对婴儿有妙用

在为宝宝撤换尿布时，人们总要擦净或洗净孩子的小屁股，然后掸上点爽身粉，以防淹着孩子的皮肤。其实这种做法不那么理想，粉物吸水力强，反而容易浸渍婴儿皮肤。可将香油倒入一只小瓶内，准备若干根棉花棒。给婴儿揩净便尿后，用棉花棒蘸点香油涂抹婴儿的臀部、会阴处（男婴一定要涂抹到睾丸下部及两侧），最后涂肛门。一层薄薄的香油犹如塑料膜，对婴儿皮肤具有较好的保护作用，能够避免或减少皮肤被淹的现象。

此外，如果婴儿上了火，鼻腔内粘稠涕液增多，影响呼吸，千万不要给孩子硬掏，可用细棉花棒蘸香油轻轻顺进鼻孔里点擦一下。孩子一打喷嚏，粘液即可滑出。其它一些磨制精细的食用植物油，也能起到同样作用。

自测幼儿蛔虫病九法

1.不明原因的反复肚子痛，并且多发生在肚脐周围。
2.不明诱因，反复出现的荨麻疹。
3.非长期性白天紧张激动，但夜间睡眠时却经常磨牙。
4.伸舌，舌面有散在的圆形、边缘整齐的乳头状红色丘疹。
5.拉开下唇，接近龈缘处，可见密集、针头大小的灰白色小颗粒。
6.白眼球上有三角形、圆形，或半月形的蓝色斑点。
7.脸上有指头大小圆形白色癣块。
8.尽管孩子吃的多，但仍不断地消瘦。
9.平时看东西注意力不集中。

巧用电视矫正儿童斜视

患有斜视的儿童，每周用 10 分钟的时间，将健康眼睛遮住，强迫用斜眼看电视。坐的位置应与斜眼反向。电视有规律地不停闪烁，以电视的线条和图象的结构，能使眼睛随之活动而自动调节，从而使斜视得以矫治。治疗 2

个月后，应带孩子到医院检查一下视力，以做到心中有数。

寒冷防冻疮

冻疮处肿胀有红斑，遇热发痒，可反复发病，严重者可出现水疱或溃疡。

治疗冻疮的方法较多。如外用冻疮膏、樟脑膏、鱼肝油膏、维生素 E 软膏等搽于患处。可做局部按摩促进患处血液流通。患处糜烂可先用 2%硼酸水湿敷患处 30 分钟，渗液稍干，再将蜂蜜软膏厚搽于纱布上，将患处包好。如有继发感染化脓可先用抗生素药膏。

对冻疮可以预防。预防方法有多种，如经常户外体育锻炼；每次洗手洗脸后要擦干并做按摩；外出时手、面部搽护肤油膏；体弱易患冻疮的人或室外劳动者注意御寒，戴帽子、围巾、手套等；鞋袜要保持宽松；长时间在室外不要静止不动；从严寒中到室内不要立即烤火或热水洗泡手足。

痱子的防治

预防痱子，要勤洗澡，勤换衣，保持皮肤清洁。但要注意，出汗的时候千万不可用冷水洗，否则，汗孔被冷水激闭，汗液排泄不出，便容易引起痱子。要穿吸湿、透气性能良好的衣服。睡觉时，身下最好要铺一块吸湿性能良好的毛巾或浴巾，以吸收睡觉时身上所出的汗液。

起了痱子后，要忌食葱、姜、蒜及酒类等刺激性食物，以免加重症状。用温水多洗患处，不要用肥皂，因为肥皂内含碱，对发炎的汗腺有刺激作用，可在温水中滴一些“十滴水”，增加治疗效果。也可在用温水洗完擦干后，将“十滴水”滴在手掌心内，然后涂擦患处。婴幼儿皮肤嫩，应用小儿痱子粉。内服金银花露对防治痱子也有一定疗效。

小儿生痱子四忌

一忌搔抓。因搔抓会引起细菌感染，变成痱毒和脓疱疮。二忌脱衣。脱光衣服使皮肤少了一层保护，更容易受不良刺激，使痱子只增不减。三忌衣服窄小。小儿的夏衣应柔软宽大，便于汗水蒸发。如果衣服窄小或质地过硬，会不断地摩擦刺激皮肤。四忌冷水洗身。用冷水刺激皮肤，毛细血管骤然必缩，

汗毛孔立即闭塞，汗液蒸发不出来，会使痱子加重。

怎样防止晕车晕船

有的旅行者常为外出晕车晕船而发愁。其实防止的办法很多，主要办法是在出发之前要有充足的睡眠，饮食不宜过饱，也不宜空腹，可在一二小时前吃些易消化的食物；乘车乘船时保持心情愉快，不要紧张；向车厢或船舱外远看，不宜近看，座位方向最好与行驶方向一致。另外，还可以服些晕海宁。

醋水防晕车

乘坐车、船前，为了防止晕车造成的头晕、恶心，可以饮一杯加醋的温开水，这样就可以安心地踏上旅途。

人参可治晕车

乘坐长途汽车，有好些人会因车辆的颠簸，或对汽油味不习惯，以致头晕恶心，甚至呕吐。

有经验的老人出门，常在口袋里带一条小人参，当感到晕车难受时，当即削一小片塞入口中含服，这样很快便会适应环境，而使晕车的反应消失，从而可以避免呕吐之苦了。

胃复安防晕车效果佳

国内一些医生试用胃复安（又称灭吐灵）治疗晕车者，取得了出乎意料的效果，具体用法为：在乘车前 10 分钟口服胃复安 1 片（5 毫克），即可保证乘车不晕。在旅途中已发生晕车者，可立即口服胃复安 2 片（10 毫克），站立 15～20 分钟再坐下，即可生效，并保持后半途乘车顺利。据统计，胃复安预防、治疗晕车的有效率高达 97%。对于服乘晕宁预防晕车效果不佳者，胃复安无疑是最好的选择。

防晕车三法

1.晕车者于乘车前一小时，取伤湿止痛膏 1 贴，贴于肚脐上（称神阙穴）。如乘车超过一天，第二天另换一贴。可以有效地防止晕车。

2.上车前将腰带束紧，防止内脏过分在体内游动，也有助于预防晕动病发生。其次，上车后双眼注视远处，尽量少看近处的物体，也可减轻眩晕感。

3.口含姜片，爱晕车的人，应随身装块鲜姜，在上车前可口含鲜姜 2 片，下车后再吐出来，这样晕车现象便能大大减轻。

防止头皮屑过多的小方法

头皮屑过多的原因，有以下诸方面：长期睡眠不足，吃刺激性食物过多，或者头发脂肪分泌不正常，再不然是头发经常梳得过紧。这些都会产生过多的头皮屑。

头皮屑过多可先用梳子充分梳擦头发，以促进头部的血液循环。然后，用温水和洗发素洗头。洗净后，再用 2 汤匙清水和 1 汤匙白醋调匀，均匀地涂在头皮和头发上。这种用白醋洗头的方法，既可防治头皮过多，又能使头发光洁明亮，柔软自然而又经济易行。

啤酒可除头屑

先用温热的啤酒少许将头发弄湿，待 15 分钟左右再用清水冲洗，最后用普通洗发膏洗发、冲净。每天 2 次，一般 4～5 天即可除净头屑。

固齿抗病的牙龈按摩

牙龈按摩可以促进牙周组织的血液循环，使牙齿支持组织的代谢增强，也就相应地增强了牙齿的抗病能力。牙龈按摩可以在口腔内进行，也可以在口腔外进行。在口腔内进行时，最好在早晚刷牙后做。将手洗净，伸食指进入口腔内，压在牙齿的唇颊面和舌面的牙龈上，然后自前向后做旋转揉动。以后又由后向前旋转，如此来回 20 次，以后再做另一侧，然后做舌侧。在口外进行时，将嘴唇闭上，用右手或两手手指压在上、下唇、腮部作揉捏动作，但注意力量要达到上、下牙龈，分上、下和前、中、后六个部位，每个部位各做 20 余次。

多吃蔬菜防蛀牙

人们都知道，蛀牙的原因是吃多了甜食造成的。其实，蔬菜的摄取量少，也是发生蛀牙的重要因素。

许多食物科学家认为，蔬菜是需要细嚼才能下咽的食物。发生蛀牙的原因，与唾液的分泌量很有关系。因为，细嚼食物能充分利用牙齿，唾液分泌量会增加，并且中和口中所产生的乳酸菌等酸类，如此得以防止牙患，同时也可清洗口腔或牙齿。

无论哪一种年龄的人，纤维摄取量越少，蛀牙会越多，越严重。也就是说越不喜欢吃蔬菜的人，发生蛀牙的机会越多。

因此，为了预防蛀牙，除了少吃糖食、多漱口外，最好是摄取多量的蔬菜，细嚼食物。

喝菊花茶可除口臭

有口臭的人，自己无法知道，别人也不好意思说。而口臭

的原因，不外是蛀牙，或者因肝脏、胃有毛病而引起的。如果是肝脏或胃的原因，喝菊花茶是消除口臭最好的办法。方法是：

20 克菊花，放 4 杯水煮成菊花茶饮用。

什么样的痣需要早治

大多数痣是不影响健康的，无需治疗。但有少数痣是值得注意的，如交界痣。它的细胞位于表皮与真皮的交界处，生长旺盛，微突起于体表，边缘向四周延伸，平坦而光滑，不生毛发，呈浅褐色或黑褐色。它常是通向恶性黑色素瘤的桥梁，尤其是长在足蹠、手掌、面部及外生殖器等处的，更有癌变的可能。应避免挤、揉、搓、擦等不良刺激，防止恶变。

一般说，如果原来毫无感觉的痣出现了痒和微痛的感觉；

或痣的周围出现了浅红色晕；痣的生长速度加快，色素增深，形成结节状；痣表面出现了新生的小血管或发生溃烂出血；带有毛发的痣毛自行脱落等等，均属不祥之兆，需要马上就医把痣切除。

前列腺增生从中年预防

有资料表明，在 60～70 岁时，此病发病率高达 75%，相当常见。然而，“冰冻三尺，非一日之寒。”前列腺增生症的发生常有几年或几十年的病情发展过程，实际上在中年发生此病的也不少。因此医生提议，前列腺增生症应从中年防起。

此病的症状是，排尿次数增多，排尿费力，尿流变细，有的尿液变成红色，严重的可出现脓尿，发生尿潴留。中年人预防前列腺增生症，应注意这几点：1.性生活要适度，要杜绝性交中断和手淫；2.及时治疗前列腺炎、后尿道炎；3.解除尿道梗阻，包括治疗尿道结石、尿道狭窄等病变；4.戒酒，忌辛辣食物；5.及时治愈睾丸疾病。

防止视力衰减妙法

1.手掌遮盖法：双目微闭，用搓热的双手盖往双眼，手指位于额头上，掌部放在颧骨区，眼睛疲劳时每次 5 分钟左右。

2.环视窗角法：依次看窗户四角，由左上角开始，每看到窗角就眨几下眼，连续重复 5 次，然后闭眼休息几秒钟，再按反方向做。

3.远眺凝视法：阅读、写作 1～2 小时后，应休息 5～10 分钟，注目凝望远处的景物，以绿树青山为好，也可以闭目养神 5 分钟。

4.经常眨眼法：视力长时间的高度集中后，经常眨眼或闭目养神，可使双眼处于轻松状态。眨眼是一种按摩，能滋润眼球，双目紧闭时，要尽力皱起双眉。

5.尽可能少服或不服影响视力的药物：如抗抑郁药、抗结缔组织药物、减肥药等。

6.常吃对眼睛有益的食物：如多吃维生素 A、B2，含胡萝卜素较多的食物，如牛奶、动物肝脏、瘦肉、鸡蛋、花生、胡萝卜、西红柿、玉米、南瓜、绿色蔬菜等。

7.防止阳光对眼的损害：眼睛如长时间暴露在阳光下，角膜精状体和视网膜会受到损伤，如长期在室外工作的人，应配戴太阳帽和太阳镜。

六、医治疾病的小窍门

患感冒如何吃药

中医把感冒分为风寒、风热和暑湿三大基本类型。由于外感的病因不同，只有辨证论治，才能取得满意的效果。

这三种类型的感冒除有一些共同的症状，如怕冷、发热、乏力、鼻阻、流涕、咽痛、咳嗽外，各自也有一定的特点。

风寒型：多见于冬春季，怕冷重、周身疼痛、无汗、流清涕、少量白痰、舌苔薄白、脉浮或浮紧。应选用通宣理肺丸、感冒清热冲剂、解热感冒片或生姜红糖水。

风热型：多见于夏秋季，发热重、怕冷轻、有汗不多、口干渴、痰少黄稠、咽喉红肿疼痛、小便黄少、舌边尖红、舌苔薄黄、脉浮数。应选用银翘解毒丸（片）、桑菊感冒片、羚翘解毒丸（片）、羚羊感冒片、感冒退热冲剂。

暑湿型：仅见于夏季，四肢困倦、无汗或少汗、心烦胸闷、口渴多饮、恶心呕吐、大便稀、小便黄少、舌苔黄腻、脉濡数。应选用霍香正气丸（水）。

板蓝根冲剂为清热解毒药，三种类型感冒均可应用。防治感冒应以预防为主，加强体育锻炼，增强体质，注意冷暖，室内经常通风。

防治冬季感冒小验方

冬令时节的感冒多为外感风寒之邪而致，一般可见头痛、鼻子发堵、流清涕及周身关节肌肉疼痛，抑或怕冷、发热等。

介绍一个小验方，临床对预防和治疗冬季感冒疗效甚佳：

花生壳 20 个，大葱白（连须）3 根。

把如上两品用清水洗净，放置容器内，加入适量冷水共煎，待沸后 15 分钟，趁热饮下汤汁，及时加衣盖被，令头身微微出汗。如果伴有呕吐、恶心，可在此方中加生姜 4 片共煎；倘若兼有咽痛、咳嗽，再加鸭梨数片共煎。

这个小验方的功能是辛温助阳，解表散寒，在感冒流行期间，可于每晚服用 1 次，连服 3 日，即可起到较好的预防作用；如已患病，以此小验方治疗，可收到十分满意的疗效。

鼻热法治感冒

感冒后，找一个搪瓷缸子或小铝盒，也可用烧开水的壶（把壶盖拿掉），放上一些热水并坐在火上煮，使用电热杯更好，当热蒸气产生后，鼻子或咽部（张开口）对着热蒸气呼吸，只要热气温度能接受（别烫着）尽量靠近。早、中、晚各 1 次，每次 5～10 分钟，长短次数可按病情灵活掌握。

每当做完以后，有一种意想不到的舒服，这时鼻塞、鼻胀、咽干、咽痛，甚至头痛、脑涨等也会不同程度改善，一般需治疗几次，快的一二天就好了。

这为什么能治疗感冒呢？有人做试验证实，热蒸气穿透性很强，当温度超过 43℃时，会使蛋白质凝固，因此引起感冒的细菌病毒受热后也会变性死亡。另外热蒸熏能促进局部血液循环、消除肿胀等，不同程度地改变皮肤、

粘膜、细胞等组织的兴奋性和过敏状态，进而发生奇妙的良好治疗作用。

鸡汤治感冒

医生发现鸡汤比热茶、咖啡通鼻气的作用好，鸡汤不仅减少感冒症状，使患者感到舒适，而且在清除呼吸道病毒方面有较好的效果。经常喝鸡汤可增强人体的自然抵抗力，预防感冒的发生。

鸡汤加一些调味品，如胡椒粉、生姜或下面条吃，都可以治疗感冒。

夹鼻疗法巧治感冒

将小铁夹放入盛有热开水的杯中，待铁夹热后取出夹在鼻翼上（以不烫手，夹鼻不痛为度），铁夹冷后又放入杯中加热，再取出夹鼻，每次反复夹半小时，每隔 1 小时 1 次，一个半天可见效。

牙膏治感冒

如果午夜突然头痛发热鼻子不通气，家中无药又无法去医院，怎么办呢？可在头部双侧的太阳穴、额前正中的天庭穴及鼻孔下嘴唇上的人中穴分别挤上牙膏一小段，静候 10 分钟左右就会感觉头痛有所减轻，温度有所下降，鼻子开始通气。道理很简单：艾灸是用火穴治病；牙膏是用冷穴治病。前者适应寒症、湿症、痹症；后者适应热症、火症，而伤风感冒在发热阶段属热症。

根据经验：牙膏冷穴疗法对神经血管性偏头痛、火牙、扁桃体炎、淋巴腺炎、中暑等病均有一定疗效。

鼻塞的自疗

消除鼻塞下面介绍几种简单易行方法供选择试用：

1.蒸熏法：以葱白（最好是小香葱）一小把或洋葱三四个，切碎煎成热汤，取其蒸气熏鼻；或将食醋烧开以鼻吸蒸气，疗效都佳。

2.填充法：葱白打碎捣汁渗于药棉内，将药棉放入鼻孔，或以大蒜一头削成比鼻孔稍小的形状，用薄层棉花包好塞入鼻孔内，有立竿见影之效。

3.按摩法：侧卧，左侧堵塞向右卧，反之向左卧，然后以食指揉按鼻翼两侧的迎香穴，一二分钟后便能奏效。

4.热敷法：可单纯以热毛巾敷鼻，也有一定疗效。

5.变位法：此法适用于婴儿。婴儿鼻塞时，常哭闹不停，无法使之卧床入睡，用上述各法皆不太适宜，不妨将婴儿竖直抱起，很快便会安然入睡。

解除鼻塞有妙方

如左鼻孔不通，可行俯卧位或右侧卧位，右手撑住右后颈，掌根靠近耳垂，托起头部面向右侧，肘关节向右上方伸展，伸得越远越好，不要垫在床头上。这样由于经络的扭动作用，少则十几秒，多则几十秒钟，即可使鼻孔通气。

如右侧鼻塞，可以相反动作治之，两侧同时鼻塞，可先后治之。

治疗鼻炎良方——按摩鼻操

按摩鼻操的具体做法是：

准备姿势：上身端正坐位，眼平视前方，注意力集中。

第一节：右手中三指揉按百会穴（顺时针方向揉按 1 圈为 1 次），共 60 次。鼻稍有凉感为宜。

第二节：按摩鼻梁。用两手的食指和中指，同时按摩靠近眼内角的两侧鼻梁，由上至下移动广摩。由上至下为 1 次，患鼻炎者 60 次。鼻窦炎者 80 次，至有轻松舒适感为宜。

第三节：揉按迎香穴。旋转揉按 1 圈为 1 次，鼻炎者 60 次，鼻窦炎者 70 次，至鼻有通气感为宜。

第四节：两手中三指按摩印堂、阳白、丝竹空、太阳穴等。两手同时由额前移动向阳白、丝竹空，按摩至太阳穴为 1 次，其做 60 次，有麻胀和轻松感为宜。

做完四节后，再从头反复做 2 次，每日早、中、晚，或上下午及晚上如上各做 1 回。每回做 3 次，坚持两周，便可初步收到效果。坚持 4～6 个月可获痊愈。

此操对各种鼻病，急慢性鼻炎、鼻窦炎等均有疗效。

温盐水洗鼻窦

当伤风感冒，鼻子塞住时，可用微温的食盐水。仔细地洗鼻窦，坚持数天，即可痊愈。同时，还可防止鼻炎。

鸡蛋清退热法

民间中医用鸡蛋清涂擦体表，能使体温达 40℃的患儿降低体温。具体方法是：

根据用量需要，取新鲜鸡蛋 1～2 只（限用鸡蛋），打个小洞使蛋清流入事先准备的干净小碗里，准备拇指大小的人发一把，让患者端坐或侧卧于避风保暖的地方，用人发蘸取蛋清反复涂擦患者足底、手心、肚脐周围及胸部、背部，以保持体表蛋清不凝固为好，涂擦完毕，可用干净布或纸将蛋清抹去。

蛋清涂擦体表，能使发热病人体温在 15 分钟左右降至正常。

小儿发热的简便退热法

家里有了发高烧的小孩，除看医眼药外，还可用一小桶，开始放入适温热水，将小孩的两只脚浸入，几分钟后，两脚提出水面，再加入比前更热的水，再将双脚浸入。如此循环加热，浸及膝部，至全身出汗擦干汗后，放床上休息。

维生素 C 能防治久咳不愈

久咳不愈的人每天多食用含维生素 C 丰富的食物，使血液中维生素 C 的浓度增高，从而促进体内肾上腺皮质激素的合成。这样，细胞的正常功能得以维持，抗病力得到增强，同时也减少肺细胞的过敏源，咳嗽自然就会减轻以至痊愈。

浓茶蜂蜜治喉炎

把适量茶叶装在 1 个消过毒的小布袋扎口放在口杯里，然后倒上 1 杯沸腾的开水，再加 1 茶匙蜂蜜，搅拌到蜂蜜溶解为止。每隔半小时用此溶液漱口 1 次。

冷水泡茶降血糖

据临床观察，在人们常饮的茶叶中，含有一种较理想的降血糖的物质。这种物质降血糖的效果快，且无副作用，但是，因其热耐性不强，常常在用热开水浸泡的过程中遭到破坏，故没有受到人们重视。糖尿病人若要饮用茶叶降血糖，可取未精制过的粗茶（干品）10 克，用冷开水浸泡 5 小时，然后每次饮服 50～150 毫升，每日 3 次，直至血糖稳定在正常值以内。

糖尿病人自我疗法

糖尿病症状是全身酸懒、夜里口渴。尿多并且色深发酸发甜等。糖尿病虽然和身体素质、遗传因素有很大关系，但是，生活不规则，暴饮暴食，精神持续紧张都容易引起糖尿病。特别是身体发胖的中年以上的人更应当注意。

下面介绍一种刺激属于膀胱经的脾俞穴和帮助胃肠消化的胃俞穴的方法。这种方法对治疗口渴、身体虚弱等由于胰脏功能衰退而带来的各种不适症状有很好的疗效。两脚分开站立，取 1 根 70 厘米左右的硬棒担在两时间，紧贴脾俞穴和胃俞穴，腰向左右扭动各 10 次。

吃鸡蛋花治疗胃溃疡

国内外医学专家通过反复研究、实验后证实，鸡蛋花除含有人体必需的丰富营养物质如蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等外，还含有大量的磷脂——卵磷脂和脑磷脂。这种磷脂可以在胃粘膜表面形成一层很薄的疏水层，对肌体胃粘膜具有很强的保护作用和抵抗有害因子入侵的防御作用。这可使胃内的攻击因子与保护因子始终处于平衡状态。鸡蛋花又是软质流食，极易于胃的消化、吸收，可大大减轻胃的负担，有利于胃的休息和溃疡病灶的愈合。

鸡蛋花的制法，是将滚烫的开水冲入已搅匀的鸡蛋中即成；一般以 1 个鸡蛋调成一小碗，以质地较稠为宜。

胃下垂者固本妙方：蹲着吃饭

一般健康的人蹲着吃饭不利健康，可是对于胃下垂患者蹲着吃饭是防止与治疗胃下垂最简单的方法。

胃下垂患者最痛苦的时间是饭后的胃负荷增加，疼痛难忍。“固本”的治疗方法，是饭后蹲 15 分钟，使胃中食物大部分进入十二指肠及小肠，让胃在最大负荷中能得以休息。只要经常蹲着用餐，3 个月后必能治愈 5 年以内的胃下垂，10 年以内的患者，坚持半年便可治愈。如果以蹲姿吃饭，饭后再蹲 15 分神，效果更佳。

简便易行的胃痛按摩法

胃痛按摩法是通过自我按摩达到疏通经络，调和气血，促进脾之升运、胃之纳降功能，因此有病可治，无病可防。临床实践证明：凡由忧思恼怒，情志抑郁，或者饥饱不均，嗜食生冷所致胃痛，包括现代医学所说的胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎，应用此法治疗，都有较好效果。

具体方法是：将手掌平放于腹部，上下颤动；或者将除拇指而外的四指并拢，稍微弯曲，使四指指尖在同一平面上，轻贴于上腹部，下上颤动，状如雀啄，沿任脉从剑突至脐部来回移动。如此颤动数百次，至肠鸣，矢气徘出，即可停止。饭前、饭后都可进行，用力宜均匀柔和。

空腹饮盐水治便秘

每天早晨起床洗漱完毕后。空腹饮 1 杯盐开水。（温度自行掌握）对肠胃有清洗作用，尤对习惯性便秘，特别有效。

饮醋水可通大便

每日清晨空腹饮用一大杯加入 1 汤匙醋的白开水,饮后再饮 1 杯白开水，然后室外散步 30～60 分钟，中午即可有便意，长年坚持服用效果尤佳。

便秘按摩疗法

饮食无规律，或熬夜，均是造成大便秘结的重要诱因。此时，不宜多次使用泻下药，可用腹部运气按摩法预防和治疗。方法是：平卧，双目微闭，舌舔上腭，意留腹部脐中，平静腹式呼吸 3 分钟，每分钟 6 次，同时，自行用双手重叠，从右下腹开始绕脐以顺时针方向做圆圈形按摩，用力要均匀，绕脐一周 10 秒钟，并呼吸 6 次，每次按摩 5 分钟后，再平静腹式呼吸 3 分钟。

每日 2～3 次。一般按摩 7 天后，可使便秘症状解除，若做预防按摩则以每日 1 次为宜，可获精神充足、饮食增加之效果。

便秘简易疗法

1.一般性便秘：以食指压内庭穴（位于第二三足趾之间的关节缝隙处是穴）。每早清晨解便前，用大拇指立压该穴 3～5 分钟。

2.习惯性便秘：用自己的两掌根按摩腹部。先左右各旋转 14 圈。另外，取豆油 300 毫升在锅内烧开，放入适量白糖搅匀，每日清晨喝 2 汤匙。

3.高血压性便秘：取决明子 10～20 克，用开水泡服或煎后代茶饮。

4.高血脂病人的便秘：生首乌 20～40 克，每天煎水服用，早晚各 1 次。

5.老年性便秘：津液不足、肠失润导，每日清晨饮淡盐水 1 杯（最好用青盐，各药店均有出售）；或用蜂蜜 30～60 克冲开水调服，每日早晚各 1 杯。

治疗婴儿便秘的妙法

吃牛奶的乳婴最容易发生便秘，只要孩子吃奶正常，又不太哭闹，不必急于到医院就诊。只须把一小块肥皂片（大约 2 厘米长、半厘米见方），用刀削成一头尖一头圆，用手将皂片上的棱角磨圆，然后蘸些水轻轻塞进孩子的肛门，片刻后孩子就可排出大便。

按摩心窝止恶心

恶心欲吐的现象，原因很多，可能是晕车晕船；或是过于紧张，或者酒喝得过多；有些人在剧烈游戏之后，也会有昏晕恶心的情况。遇到上述情形，不必过于惊恐，可用手指尖上下轻轻摩擦心窝处，动作不要太快，力不可过大，摩擦 2～3 分钟后，恶心之感就会消失。因心窝处的上脘、中脘、下脘三个穴位，经过按摩后可消除胃部不舒服感。这三个穴位的功能如下：

上脘穴：主治心痛烦热、饮食不佳、消化不良、反胃呕吐及气胀不适。

下脘穴：治胃寒、肠鸣和反胃。

中脘穴：治腹胀气喘、胃饱胀满、胸口疼痛等。

测量体温曲线可以治疗失眠

法国著名洞穴专家米格里·西夫尔在地下 30 米深的洞穴里做的实验表明，睡眠和苏醒与体温有密切关系。美国一个生理小组在实验室里所做的实验，也得出了同样的结论。

一昼夜中，人的体温会发生幅度为 1.3℃的周期性波动。当体温曲线下降时，人们就想睡觉，上升时就醒来，而且每个人的体温曲线都是不变的，通常是在一昼夜的同一时间开始上升或下降。有时人患有失眠症，就是因为他们的体温昼夜周期遭到破坏。所以，失眠症患者需要每隔二到三小时就量一次自己的体温，连续测量几天，并做详细记录，以查清自己的体温周期，这样，就可以确走自己在一昼夜的什么时候最容易睡得着，从而选择最佳睡眠时间。随着体温周期逐步趋于正常，失眠的苦恼就会逐步减少，甚至完全消除。

别致的治疗失眠办法

巴西人乌姆别尔多·莫列都想出了一个治疗失眠症的新颖别致的办法。他曾服遍了各种治疗失眠的药物，结果都无济于事，打这以后，乌姆别尔多

就在自家的房顶上安装了一个名为人工降雨的特殊装置。睡觉的时候，乌姆别尔多只要按一下按钮，便可在均匀而平静的雨声中安然入睡。

快速入眠的方法

一位曾患严重失眠的患者运用此法取得了良好的效果。此法实行时，开始效果不大，1 个多月后渐见成效，半年之后效果显著，每晚到了 10 点钟，便觉得有睡意。一躺下床，很快就进入睡乡。

方法是：清晨起来静立数分钟，先适当地做几下深呼吸，两脚分开，用右手掌心按住右颞（即太阳穴部位）使劲推额头向左，右颞则顶住右掌，形成一阵阵的拉锯战。然后左掌与左颞也同样做。再后是两手的十个指头交叉，掌心按住前额同样做，最后又按住后脑勺同样做。这样前、后、左、右各做几十次或百多次，做到身感微热为止。晚上开始睡觉时，仰卧闭目，左掌掩左耳，右掌掩右耳，十个指头同时弹击抬起的后脑壳，使之听到咚咚的响声。弹击的次数也是几十至百余，自觉微累为止。停止弹击后，头眠枕上，两手自然安放于身之两侧，整个人静静地躺着。

失眠的自我按摩疗法

1.按摩头部。先把两手搓热，然后用两手搓脸，像洗脸一样，再用中指按摩印堂穴（也就是两眉中间）。从下向上搓 30 次；再用两手中指，沿着两边的眉毛顺着搂，从眉心到眉梢儿，一共做 30 次，这些部位感到酸胀为适度。

2.按摩耳朵。用手沿着耳廓，自上而下搓 20 次，搓时，大拇指在后，食指在前。再用同样的方法按摩耳垂 30 次，感觉耳垂发热即可。

3.按摩颈部。用手摸一下耳朵后面有块硬的骨头，在骨头的下端有个坑，这就是安眠穴，用食指按摩这个穴位 20 次；然后用手顺着脖子两边的大筋，用四个手指肚，从上向下按摩 20 次，稍微用点力，但速度不能太快，脖子有压迫感为好。

4.按摩腹部。睡觉之前，先仰卧，把两手搓热，先从左向右划圈按摩 20 次，再从右向左划圈按摩 20 次，然后再从上往下按摩 20 次，再从下往上按摩 20 次。按摩腹部不但能治疗失眠，还可以健胃助消化。

5.按摩脚心。在前脚掌肉厚的地方，稍往下一点儿，就是“涌泉穴”，每天晚上用热水烫烫脚，两脚发红，血管扩张以后，用双手拇指按摩“涌泉穴”90 次，有调肝、健脾、安眠的作用。以上这五种方法，只要坚持天天做，失眠的情况就会逐渐好转。一般来说，用以上五种按摩疗法可不必服安眠药。但是，对一些顽固性失眠的病人，为了保证疗效，要有个适应过程，可以在按摩过程中逐渐减少药量，最后直至停服安眠药。

简单的催眠法

有的人经常失眠，久之，对失眠产生了恐惧。

一种简单的催眠方法是：

上床时要心平气和，放下一切杂念，对睡着与否不必考虑。采用舒适的卧位，目可以似闭，也可以睁开。这时。听自己的呼吸，既是用耳听，又是

一种自身感觉，并非一定要听到呼吸的声音。呼吸要自然，不要有意识地调节快慢、深浅，更不要憋气，松静自然，似听非听。听着听着，一会儿便进入梦乡，长久坚持，便能治好失眠。

大葱安眠法

取葱白 150 克，切碎放入小盘内，临睡前把小盘摆在枕头边，便可以安然入睡。此法取材容易，简便有效。

大枣葱白汤治疗失眠

用大枣 15 个，葱白 8 根，白糖 5 克，加水 2 碗熬煮，熬至 1 碗时即成。临睡前将此方一次服完，可治疗神经衰弱失眠症。

征服失眠的著名作家

由于生活节奏紧张，人的神经系统长时间处于兴奋状态，久而久之，便导致失眠。世界上不少著名作家都患过神经衰弱或失眠症，但他们大都不服药。

《基督山伯爵》的作者大仲马曾患过严重的失眠症，他每天坚持睡前吃一个苹果，并强制自己定时起床，终于治好了失眠症。法国文学家卢梭年轻时严重失眠，伴以心悸、耳鸣、气短。他采用的治疗方法是边读书边从事采药、养鸽、栽花等轻微劳动。此后他的失眠现象逐渐消失。德国大诗人歌德战胜失眠的妙方是旅行。美国小说家海明威患有高血压、失眠等症，他的办法是驾一小艇出海钓鱼。夜里，出海兜风，快艇的飘摇，成了摆脱失眠的良方妙药。我国文学家郭沫若年轻时患了神经衰弱症，一夜只能睡 3～4 个小时。后来他每天早上和晚上睡觉前各静坐半小时，结果，收到了显著的疗效。恶梦逐渐减少，记忆力也恢复了。

醋水助安眠

睡不着觉的人非常苦恼，为了帮助睡眠，在睡前饮用 1 杯加有 1 汤匙醋的冷开水，很快就会安然入梦乡。

糖水可催眠

若因烦躁发怒而难以入睡时，可饮 1 杯温糖水。果糖在体内可转成大量血清素，及时补充给大脑，使大脑皮层受到抑制而进入睡眠状态。

茶水熥法治眼疾

沏好 1 杯绿茶，将眼睛放在杯口的上端，让茶水中腾腾的热气捆蒸眼睛，这叫作茶水熥法。真是又方便又好，只要在平常喝茶的杯子里，略为多放些绿茶叶（不要茶末），经开水冲泡之后，两手捂住眼眶和杯口的接触处，以

免使茶水热气过早地散发冷掉。在冬季天气较寒冷，一般可用有瓶胆的保温杯做。

眼睛自然些，不要闭拢。刚泡的开水，水温较高，眼睛可以与杯口有点距离、以后逐渐缩小，直至完全靠在杯口上。时间一般为 10～15 分钟 1 次，每日 2 次或数次不等。两眼经茶水熥过之后，顿觉悦目爽心，轻松无比。

祖国医学《本草拾遗》中记载：“茶为万病之药。”《本草纲目》又说：“茶苦而寒，却能降火，火为百病，火降则上清矣。”从化学分析中得知，茶叶中含有儿茶酸等，能够增强毛细血管壁的柔韧性、弹性和渗透作用；1 克茶叶中含有 50 毫克左右的胡萝卜素，这些都是有利于明目和治疗眼疾的。

防治老年视力减退的一个妙法

防治老年性视力减退的具体做法是：每天早上洗脸时，将毛巾浸在热水里拧得不要过干，立即折起趁热盖在额头和双眼部，头稍仰望，眼睛暂时轻闭，约一分多钟，温度降低拿开后再洗脸。长期坚持，不要间断。

治疗小儿倒睫小经验

小儿倒睫比较常见，虽不是大疾，但会给孩子造成不同程度的痛苦。小儿在发育过程中，鼻梁根部宽塌，易使下眼睑睫毛内翻；有的孩子发育较胖，更易形成倒睫。倒睫长期刺激眼球，会使孩子眼球不舒服，经常流泪。孩子用手去揉擦，时间一长，便会引起慢性结膜炎和角膜炎、角膜云翳，影响视力。

小儿倒睫治疗方法：

1、用手轻轻地捏住孩子的鼻梁根部（即两个内眼角之间部位）向上提一提，每日 2 次。

2、在小儿睡觉前把金霉素或红梅素眼膏挤在消过毒的棉签上，然后将下眼皮轻轻地扒开，将眼膏涂在眼睫毛上，同时把倒毛向外、向下擦一擦，使倒毛外翻，然后让孩子团上眼睛睡觉即可。如果孩子太小，可等睡熟之后再进行治疗。

涌泉穴巧治疾病五则

1.腮腺炎取吴茱萸 10 克，胆南星 6 克，生大黄 10 克，紫金锭 10 片，共研细末备用。每次取药物 8 克，加入适量陈醋，调搓成饼，敷贴双足涌泉穴，绷带固定。每天洗脚时换药 1 次。一般敷贴 2～3 次即可肿消痛止。

2.复发性口腔溃疡取吴茱萸、细辛各 10 克，上肉桂之克。共研细末，外用，上药用醋调，取蚕豆大小一粒敷于双足底涌泉穴，复盖纱布，以胶布固定，每日换药 1 次，一般敷贴 5～7 次可愈。

3.流涎症取肉佳 10 克，研细末，用醋调至糊状。每晚于小儿睡前，将药料匀摊于两块纱布，分别贴敷于两侧涌泉穴，然后用胶布固定，次日晨取下，连敷 3～5 次，即可愈。

4.百日咳取大蒜适量，剥去大蒜瓣的薄外衣，捣烂备用。先将患者双脚涂以猪油或凡士林，然后将大蒜泥均匀铺于薄布上，敷双足底涌泉穴部位，

外面再加穿一双袜。每晚临睡前敷上，翌晨即除去。

5.高血压病取吴茱萸 18～30 克。将药研成药末，用醋调敷两足心涌泉穴，最好在睡前敷，可用布包裹，敷药时间为每次 12～24 小时，敷后血压降，病人自觉症状减轻。可续敷数次。

炒盐可消除狐臭

食盐在铁锅中炒至发热，用布袋包起，待不烫手后，用来摩擦腋下，对于消除狐臭有奇效。

洗必泰酒精治腋臭

洗必泰是一种表面皮肤消毒剂，可杀灭细菌，清除异味，是治疗腋臭的理想药物。

配制：取洗必泰 4 克，加入 75%酒精 100 毫升，同时加入适量的香水即可，摇匀备用。

使用方法：先用香皂和温水将局部清洗干净，然后用棉球将药液擦于患处，每次用药后能保持 7～10 天无腋臭，然后重新洗擦，一般 10 次左右可使腋臭治愈，不再复发。药水只需配制一次，用瓶装封好，备用。

食盐治狐臭

食盐 150 克，菊花 100 克，浸泡在开水中，晾温后洗擦腋窝，每天 2 次，可除狐臭。

热水浸手治偏头痛

当头痛发作时，取一盆热水，水温以手的皮肤能忍受为度，然后把双手浸入热水中。但要注意的是，在浸泡的过程中，应不断加入一些热水，以保持一定的水温。一般半个小时左右疼痛即可逐渐减轻，甚至完全消失。

这是因为，偏头痛的出现是由于脑血管充血涨大，压迫脑神经所致。当双手浸泡在热水中以后，手的血管受热膨胀，使血液流聚于手部。这样，脑血管充血量就会相对减少，血管的膨胀也相应缩小，从而减轻了对脑神经的压迫，痛感便逐渐消失。同时，热水刺激手部神经末梢，向大脑中枢传递松弛信号，转移了患者对头部痛感的注意力。

有的专家甚至认为，如果能经常坚持用温水浸泡双手，还有可能把偏头痛治愈。

鲜萝卜汁治偏头痛

治疗偏头痛可用新鲜的萝卜汁滴鼻。方法是，将新鲜的萝卜洗净、捣碎，绞出汁水，左侧头痛滴左鼻，右侧头痛滴右鼻，常有功效。

眩晕症自疗方

采用以神经学说为指导的头部穴位自我疗法，在实践中取得了满意效果。方法是：以双手中指对准晕听区，左右各旋转 36 次即可。晕听区穴位于耳尖直上 1.5 厘米处，向前、向后各延伸 2 厘米之水平线即是。如患者症状十分严重，点穴旋转可增至 100 次，少则数秒；长则半分钟，即可见效。做后自觉眼目清亮，脑子清醒，似早晨刚起床那样的舒适。一般仅 1～3 次即愈。

足跟痛的自我疗法

跟痛症俗称脚后跟痛，是中老年人多发病之一。它包括跖健膜炎、跟下脂肪垫炎、跟下滑囊炎、跟下骨膜炎、跟骨骨刺等疾患。可以采取下列自我治疗方法：

1·热敷：热水浴是一种简单易行的方法，可以促进局部血液循环，消除无菌性炎症反应，减轻疼痛。

2.足底加垫：方法有两种。一是开窗法，即在较厚的（海绵式毡子、塑料都可）鞋垫与跟骨疼痛相应部位剪成一个空洞，大小随疼痛范围而定。另一方法是垫高法，在足下痛点相应部位用棉花、旧布毛等垫高鞋垫 0.5～1 厘米，对跟下滑囊炎有持续挤压按摩作用，促使局部炎症扩散。此法适于症状较轻的病人，也可以间断用此鞋垫。

3.踏地法：脚跟用力向下蹬地，次数不限。机理同加厚鞋垫道理相同。

4.研磨法：脚踩圆形球（玻璃或钢铁、木制都可以），直径 2～3 厘米，踩在跟下痛点（脱鞋踩）流动研磨，每天 2 次，每次 10 分钟。

5.滚法：脚踏圆木棒（或铁棒）在地下前后滚动，可以按摩全足底部软组织，对跖腱膜炎、跟下滑囊炎、脂肪垫炎都有效。每日 1～2 次，每次 10 分钟。一般来讲，认真按上述方法治疗者，2～4 周症状即可减轻或消失。

米醋浸脚治足跟痛

中、老年人的足跟痛绝大部分是由于长途步行或从高处跳下，脚底跖筋膜受伤后，局部产生创伤性炎症所致。另一部分是因跟骨骨刺引起。

民间米醋浸脚疗法：米醋 1 千克，加热至脚可浸入的温度，每日浸半小时至一小时，如醋温度下降应再次加热。一般浸 10 天至半个月，足跟痛开始逐渐减轻，连续浸 1 个月或更多些，可望恢复。

肩周炎简易按摩法

中年以上的脑力劳动者，长期伏案，最易出现肩周炎。这种由于肩周肌肉、肌腱、滑囊和关节囊慢性炎症所引起的局部疼痛、屈伸不利，最影响写作和情绪，且药物治疗效果不佳。可由家人按摩：取肩贞穴（背后腋纹上 1 寸处）、肩髎穴（肩端外侧凹陷处）、巨骨穴（肩端上二叉骨问陷中处），每次每穴点按揉压 3 分钟，以酥麻胀感能忍受为度，每日 2 次。也可找肩部痛点按揉或用按摩器局部治疗。其次，每天坚持 2 次“肩部背伸”可增强疗效。方法是，背靠桌沿，双手扶桌边反复做下蹲运动，以肩部牵引性疼痛能忍受为止。但须注意，此法宜由少到多，循序渐进，切不可强行下蹲，以免

损伤组织而出血。

肩周炎的自我疗法

1.背部，靠墙站立或仰卧床上，上臂贴身、屈肘，以肘点作为支点进行外旋活动。

2.站立，上肢自然下垂，双臂伸直，手心向下，缓缓向上用力抬起，到最大限度后停 10 秒钟左右后回原处，反复。

3.面墙站立，用患侧手指沿墙壁缓缓向上爬动，尽量高举到最大限度，然后再缓缓向下回原处，反复进行，逐渐增加高度。

4.自然站立，在患侧上肢内旋并后伸姿势下，健侧手拉住患侧手或腕部，逐渐向健侧并向上牵拉。

5.梳头，站立或仰卧，患侧肘屈曲，前臂向前向上，掌心向下，患侧的手经额前、对侧耳部、枕部绕头一圈，即梳头动作。

6.体位同上，患侧肘屈曲，前臂向前向上，掌心旋上，用肘部擦额部，即擦汗动作。

7.仰卧，两手各指交叉，掌心向上放于头枕部，两肘尽量内收后再尽量外展。

8.站立，患肢自然下垂，肘部伸直，患臂由前向后划圈，幅度由小到大。

每天 3～5 次，每个动作做 20～40 下左右。

栗子能治腰病

古医书载：“栗，肾之果也，肾病宜食之。”肾虚乃是腰病的重要内因，常吃栗子可去病。

把风干的粟子细细地嘴嚼，然后徐徐地咽下，这是以栗子作药的服用方法，每晨及晚各服食六七枚即可。

鸡蛋蒸胡椒食疗治扭腰

在日常工作和生活中，常有不少朋友发生腰肌劳损，出现腰酸背痛，腰部弯、伸、侧弯及旋转等运动受限症状，影响健康。对于此症，民间采用鸡蛋蒸胡椒的食疗法，可以排忧除烦，且颇有疗效。

具体用量与用法：用新鲜鸡蛋 3～5 个，白胡椒（按每周岁 1 粒计算，最多不超过 50 粒）、五花猪肉 50～150 克，加入适量食盐，文火清蒸后食用。每晚进食 1 次，连续摄食 3～5 天。常可散气祛痛，恢复运动功能。

先冷后热治扭伤

先冷疗，后热疗，这是治疗扭伤的好方法。伤后立即实行冷疗（冷水、冰块或冷的湿毛巾）可以减轻疼痛，消肿，放松肌肉，控制痉挛。热疗（热水或热的湿毛巾）一般在扭伤的灼痛平息后实行，可以减轻疼痛和痉挛，加速伤处的血液循环。如果一扭伤就采用热疗，便会增加灼痛，甚至造成出血。

自制治疗腰腿痛的药酒

腰腿痛（特别是坐骨神经痛）常常久医难愈，天寒更为加剧。可自制一种疗效很好的药酒，服用 1 个月左右即能好转，3 个月左右基本痊愈。此后如偶尔再犯，疼时服用数日就能去痛。药酒制法：用大红枣 36 枚、杜仲 50 克、灵芝 50 克、冰糖 375 克和 1500 克高粱酒密闭泡置 7 日后即可；酒饮完后可再加 1500 克酒续泡一次。每日早晚空腹各饮 1 次，每次 10 毫升左右，酒量大多饮一些也无妨，连续服用，直到疼痛减轻或消失。

冷敷治疗关节炎

人们以往普遍认为，热敷可缓解关节疼痛，而冷敷则不行。现在，这种观点正面临着挑战。英国国立皇家医院的安东尼·克拉克医生和他的同事，在完成对巴思城风湿性关节炎病人的研究之后，提出用冰袋冷敷的方法治疗慢性关节疼痛。

在 5 天的疗程中，病人不能下床运动。每天用湿毛巾包裹 2 千克左右碎冰，放在局部冷敷 10 分钟左右。结果，大部分病人的疼痛都缓解了。

治疗汗斑妙方

入夏后，有不少青年朋友脸上、脖颈和身上长了汗斑。这种汗斑虽然不痛不痒，但却损害容貌，影响美观。为此，介绍一种治疗汗斑的药方。

把大苏打（晶体）溶于温水（比例大约为 1：3），然后用棉花球蘸着药水在患处涂擦。一天 3 次，连续涂擦 10 天左右汗斑即可消失。

巧止痔疮滴血

患了痔疮，大便后往往滴血不止。为了避免造成大出血，大便后不要久蹲，可把一小块卫生纸夹在肛门处，迅速站起，双腿并立片刻，滴血便止住了，再把纸撤掉。

醋熨疗法治痛经

老陈醋 90 克，香附 30 克（捣烂），青盐 500 克。先将青盐爆炒，再抖炒香附末半分钟后将陈醋均匀地洒入盐锅里，随洒随炒，炒半分钟，装进 3×6 市寸的布袋里，袋口扎紧，放脐下或疼痛地方，进行热熨。

治疗自汗小偏方

五倍子 30 克研成粉末，晚上取少许粉末加口中唾液调和，敷于肚脐心，再用一小方块胶布贴盖上，每晚换 1 次，一般三五次就有明显效果，10 次左右即可治愈。

游泳后耳道疼自疗

游泳以后耳道常会感到疼痛，可以在 25 克左右的冷开水里加入 30 滴白醋。控净耳朵里的水后，在每个耳中滴入两滴配好的溶液即可。

白发变黑的妙方

1.按摩头皮，促进头皮的血液循环。每晚睡时和次日早晨起床后，用两手十指自额头发际开始由前向后，再由后向前按摩头皮，每次 5 分钟左右。

2.若白发寥寥可数，可将白发拔掉，用猪胆汁涂发孔，可再生黑发。

3.若白发较多，可服用以下药方：

熟地 150 克，生何首乌 150 克，黑芝麻（炒）50 克，桑叶 100 克，万年青（霜叶）2 片，白果 30 个，桔梗 15 克，用非铁容器研成细末，每日早饭后服用 50 克，连服几次便能生效。

用侧柏叶 40 克，浸泡在 100 毫升浓度为 60%的酒精中，7 天以后，用这种药酒擦头皮，每天二三次。

用何首乌 31 克、熟地 15 克，水煮后当茶喝。

婴儿腹泻可用米汤补液

国外一些医生给需要进行补液治疗的腹泻婴儿补充米汤。结果表明米汤补液不但能起到葡萄糖盐水的作用，而且还有许多药物补液疗法所无法比拟的优点。米汤来源简单，使用方便，而且可以给腹泻婴儿从口服途径进行体液补充，这就减去小儿皮肤扎针之苦。也因为这种简易可行的特点，家长在婴儿发生腹泻之初自行在家内给孩子增补米汤，这对早期预防机体脱水有积极意义。当然，米汤治疗主要起补液作用，其它问题尚需对症处理。

柿饼治腹泻

民间流传柿饼医治腹泻，效果甚佳，其方法是：取柿饼 2 只，放置饭锅蒸熟，取出趁热服食之，感到有效时再蒸食 1～2 只，直至痊愈。此法治风寒所致腹泻有效。

鸡蛋黄油用途广

鸡蛋黄油中含有丰富的维生素 A、D 和卵磷脂，它对长期不愈的慢性皮肤溃疡、头癣、体癣、脚癣（俗称沙虫）、湿疹，以及小腿营养性溃疡（俗称老烂脚）等，有很好的疗效，此外，用鸡蛋黄油外敷治疗 1～2 度的轻度烫伤，能促进伤口愈合。用法简便，易于掌握。用时可先用生理盐水或温开水将患处洗净，然后取薄纱布浸透鸡蛋黄油后盖在患处，在外面盖一层干净的纱布，再以胶布固定包扎，每天换药 1 次。

鸡蛋黄油的制法：把鸡蛋煮熟，破壳取出蛋黄放入锅内，用慢火、文火煎煮。当蛋黄内水分蒸发后，就可煎出黄油（一般每个鸡蛋能炼出 4 毫升左右的蛋黄油）。去掉蛋黄渣后，将蛋黄油装入瓶中备用。

含漱白酒预防口腔溃疡

含漱白酒可以防治口腔溃疡。有的人过去往往因口腔粘膜被咬破而形成口腔溃疡，疼痛难愈。口腔粘膜被咬破以后，随即以少量白酒含漱，经 5～10 分钟后吐出，即不再发生口腔溃疡。

口腔血泡处理法

人们在吃东西时，不小心会把腮帮子咬起个血泡。严重的几天不好，血泡破裂后口腔内形成溃疡，轻的虽不能形成溃疡，但也很别扭。

如遇到这种情况，可衷即用舌尖把咬伤的地方顶住，同时用舌尖用力磨擦咬伤部位 1 分钟即可。这样，就不会起血泡，也不会感染。

口吃者的新疗法

口吃是一种语言障碍症。苏联医生奥梅尔钦科经过研究和试验，发明了一种“ 书写疗法 ”，治愈了许多口吃者。这种疗法要求口吃者每天用印刷体一笔一划地书写一定数量的文字，这一过程可能需要比写相同数量的草体字长 2～3 倍的时间，以此来锻炼口吃者的耐心。在一次试验中，有 100 名口吃者接受了这种治疗，坚持 10 个星期以后，他们当中大多数被迫放慢了思维速度，说话的节奏开始平稳，言语表达也比治疗前流利多了。

茶水可治疗日晒病

如果皮肤被太阳晒红，可以用冷却的茶水擦在被晒红的皮肤表面，这是因为茶叶里的鞣酸具有很好的收敛作用。如果皮肤晒伤的面积较大，则可在洗澡水中加入浓茶，将晒伤的皮肤浸在水里多泡几分钟，然后再在擦干的伤处喷上一些苹果汁或醋，可以收到一定的疗效。

用细盐医治皮肤晒伤

强烈的阳光会将皮肤晒伤，当皮肤晒伤，有脱皮现象时，待红肿消失后，用手指沾着细盐搓揉皮肤，可以使半脱落的皮顺利脱落，加速痊愈。

醋精可治“ 香港脚 ”

“ 香港脚 ”又叫沙虫脚，是一种顽疾。患者脚趾间及脚沿奇痒奇臭，难以忍受。可用醋精治疗一下。

入睡前用热水将脚洗净揩干，用棉签蘸含 30%的醋精涂擦患处及其四周，脚趾边沿处和脚板底要多涂些。每天 1～2 次，三五天后，患脚即不再臭。涂完两小瓶广东吴川产的醋精，“ 香港脚 ”即可治好。

蒜头治疗皮肤癌

美国有个叫柯尔比 · 阿伦的男子，他曾经在自己手指甲受感染溃烂时，用蒜头治疗，发现效果极好。因此，当他患有皮肤癌的时候，就决定用蒜头

来与癌魔对抗。他把蒜头捶烂，放在纱布上，然后包在患处，一天之后，患处流出水来，而且气味十分难闻。二三天后，皮上便结了一个疤。10 天内一共换了 4 次蒜头，那个疤就好了，也不痛了，再用蒜头包了 1 个星期，患处便不见了。此后，他又用蒜头敷其它的患处，结果都已痊愈。看来蒜头对皮肤癌果然具有神奇的治疗功效。

美国的科学家在对蒜头进行研究时，发现蒜头中含有一种化学物能对抗结肠癌；而另一研究，则发现把蒜汁加在白血球上，能加强白血球抗癌能力 100 倍之多。现在，科学家们对蒜头的外用功效的研究已有所突破。

尿素治疗鱼鳞病

鱼鳞病是一种皮肤角化病，较为常见，与遗传有关。此病多在幼年期始发，儿童期症状较明显。轻者为皮肤干燥，常伴有细糠状及淡褐色菱形或多角形鳞屑，对称分布，多见于四肢，重者全身皮肤均有较厚的鳞屑，如蜥蜴皮肤。症状常表现为冬重夏轻。

治疗鱼鳞病的方法很多，但效果均不理想。现在，用尿素治疗鱼鳞病，取得了很好的效果。轻者用 10～20%的尿素脂涂抹数次，皮肤就会变光滑、柔软，数天后恢复正常。重者一般涂用一周以上，厚的鳞屑就会脱落。用尿素脂一般无副作用（含尿素 10～20%的各种制剂在很多医院、药房都可买到）。

热敷可解除虫咬搔痒

要想迅速解除虫咬引起瘙痒，可以用流动的水冲洗，水温最好高到皮肤所能忍受的程度。用烫的浴中快速地敷几次亦能止痒。

大蒜止痒

皮肤被蚊、虫叮咬后，就会起痒疙瘩——令人奇痒难耐。据药书记载：大蒜具有败毒、止痒等功能。因此，在没有药物涂抹止痒的时候，可取一瓣大蒜，从中掰断，用断面在蚊、虫叮咬的痒疙瘩处反复涂擦几次，即可止痒。

飞虫入耳驱除法

所有的飞虫都喜欢光亮。如果飞虫进入了耳朵，要立刻把头歪到一边，让耳朵直接对着太阳或是灯光。千万不要用东西在耳内拨动。一般说来，虫子见亮就会飞出，除非它与耳垢粘在一起了，那就只好求助于医生。

蜘蛛可医蜈蚣咬伤

人体一旦被蜈蚣咬伤后，伤处就会出现红肿疼痛等症状。将活的蜘蛛直接放在患处附近，蜘蛛嗅到蜈蚣所留下的毒素后，就会主动爬至患处将毒素吸净，伤处自然会好。

异物入眼自疗法

在外出的路上有时遇上大风，沙子进到眼里，事虽小但会一时十分不便。简易可行的治疗方法是：

当异物进眼后立刻轻轻闭眼，然后做吐东西动作，或略用力吐一些唾液也行。目的是要通过这一动作使眼球向上活动。上眼皮和眼球上下一错，异物就被推向下眼睑或其边缘。异物离开了眼球，眼睛立即就能睁开，异物则会随泪流出。

异物入眼的处理

当眼睛里进入异物时，切不可用手擦、揉，应该用手把上眼睑轻轻提起，这样泪腺就会分泌泪水，把异物冲出来。也有比这更简单的方法，只需要用力咳嗽几声，灰尘、沙子即可出来。如果是比较大的异物，可用注射器装上冷开水（或清水），对着眼角轻轻冲洗一下就会好了。

停止打嗝六法

健康人偶发的打嗝不足为奇，大都是轻微而能自愈的。但是，如持续性打嗝，则难忍受，妨碍休息。下面介绍几种简单疗法：

1.立即吃 1 匙白糖，用温开水徐徐服下，再深吸一口气，憋气少许，而后慢慢将气呼出。

2.深深地吸一口气，并尽可能长时间憋住，然后立即吸入部分空气加以补充，可反复进行数次。

3.用棉棒伸进口腔里，在软腭中心部位轻轻按摩。

4.用指甲或火柴头、牙签按压耳轮脚刺激 1～3 分钟。

5.用一纸袋或食品塑料袋套入口鼻部，反复呼吸袋内的气体，利用自己呼出的二氧化碳来刺激呼吸中枢。

6.以软质纸搓成细捻，送入鼻腔轻轻捻转，打个喷嚏，即可止嗝。

按摩治疗打嗝

打嗝不算大毛病，但打起来令人讨厌，严重的几天不止。用按摩法治疗打嗝疗效显著。

此法简便易行：患者仰卧，按摩者用两手拇指同时按两个鱼腰穴（眉毛中点处），由下向上按压，用力由轻到重（局部可按揉），患者有酸胀感。按摩时，患者要用力憋气，再用力呼出，反复二三次，即可停止打嗝。如不见好，24 小时以后再进行一次。此法患者也可自行使用。注意一次不要超过 2 分钟，时间过长会引起心率过缓。

停止打嗝又一法

当试了许多方法都不能使打嗝停止时，可用鼻子去闻一下胡椒，这样打一个喷嚏就可以中止打嗝了。

岔气的自我推拿

“岔气”往往是因举重、搬拿重物、攀高、跳跃时用力不当或动作突然而造成气血壅聚于胸、产生胸闷滞痛。呼吸、咳嗽及手臂上举时，症状更为明显。发生岔气后，用推拿法可活血散淤，达到理气止痛的目的。其做法是：

1.擦胸。全掌紧贴胸部，往返用力摩擦发热为度，双手交替进行。

2.扩胸。双手自胸前向两侧扩展，扩展时配合挺胸，5～7 次为度。

3.擦胁。用双手大鱼际紧贴两侧胁部，前后快速摩擦，发热为度。

4.拍胸。五指并拢，手掌微凹，虚掌拍击胸部，自上而下，双手交替拍左右胸部，此时切忌屏气。

治疗鼻出血的单验方

1.用生大蒜 1 个切片或捣成蒜泥敷在脚心可治鼻出血。

2.用生荷叶 50 克泡水代茶饮鼻血可止。

3.冷敷额部和后颈部，注意要每隔 2～3 分钟毛巾要重新浸冷水 1 次。

4.白茅根 50 克炖瘦肉 250 克或鸭蛋 2 个食用能治一般的鼻出血。

止鼻出血四法

鼻出血是干燥季节中常见的急性病。在患者中多数出血部位在鼻前孔的鼻中隔粘膜，有时在处理中采用一些简单的办法是可以达到止血目的的。

1.捏鼻法：鼻出血时用拇指、食指紧紧捏住鼻翼部 5～10 分钟或更长些。

2.敷药法：可用消毒棉或纱布浸以 1%麻黄素或肾上腺素、3%双氧水、凝血质或凝血酶，亦可选用各种止血海绵将鼻孔塞紧。

3.涂药法：在出血部位可涂止血粉，如云南白药、白芨、8 号止血粉、血余炭加马勃粉，亦可用明胶海绵上敷药塞在鼻孔。

4.填充法：用凡士林油纱条或其它油纱条将整个鼻腔填满，一般需塞 10 分钟以上。

对出血不止的患者应及时地转送医院作进一步诊治。

举手止鼻血

经多次验证，举手止鼻血有奇效。方法是：左鼻孔出血举右手，右鼻孔出血举左手，两鼻孔出血举双手。举时要求身体直立，手与地面垂直，与身体平行成直线上举。

向耳道吹气可止鼻出血

口对耳道吹气可治因热症、摔跤等造成的鼻出血、急性鼻炎及妇女经期鼻出血。

吹耳法很简单：施术者用两手将患者的耳道口适当张大，嘴巴对准患者耳道口，用力缓缓地向内吹气，两耳各连续吹三口气即可。若血未完全止住，

待 1～2 分钟后，再吹一次。为什么吹耳法会止鼻血呢？其机理是因气流刺激内耳神经反射弧及交感神经，使鼻粘膜微血管收缩。达到了促进凝血的效果。

鱼肝油可治外伤

不少人都知道，鱼肝油含有丰富的维生素，是滋补健身之佳品。却不知道鱼肝油还是外科妙药，具有生肌长肉、愈合伤口的良好疗效。

具体用法是：对新伤口先作常规灭菌消毒，已溃伤口先作彻底排脓清创。然后将市售浓缩鱼肝油丸剪破，用鱼肝油汁浸盖创面，1～2 天，伤口即能愈合。用量视伤口大小而定，以鱼肝油汁完全覆盖伤口为宜。

治疗粉刺的蒸气疗法

先湿润面部，以脸盆盛热水（80～90℃为宜），屏气将脸置于盆口，四周以湿毛巾围严，让热气蒸熏面部。这样重复几次，然后用温水洗脸。每周 2～3 次，使面部毛孔经常保持通畅，一般在两周见效。

注意点：洗脸用硫磺香皂为好，并轻轻擦揉面部；洗脸后忌搽油脂类化妆品；治疗期间少食油腻辛辣食物，不要随便挤压粉刺。此法还可配合其它药物治疗。

治疗粉刺二方

食盐 1 汤匙，鸡蛋清 1 个，冰片 50 克，研细涂于面上，5 分钟后洗去，每日 1 次。

食盐 1 汤匙，白醋半汤匙，加开水半杯，用药棉蘸溶液擦面部，每日 1 次。

痤疮的自我治疗

痤疮又名“青春疙瘩”，好发于青春期。由于成簇成片、此起彼伏、发痛发痒，甚则肿痛遗留斑痕，影响美容美观。

根据《内经》论述，自拟粉刺面膜，收到理想的效果，经多例病员应用，疗效迅速可靠，具体方法如下：

珍珠粉 5 克，人参粉 5 克，氯霉素粉 10 克，三七粉 10 克，对入中性雪花膏内，调匀备用。

将面及手洗净，疮面用 75%的乙醇消毒，湿敷 2 分钟，然后用调好的药膏涂于患处，用热毛巾热敷 10 分钟左右，再用清水洗净，每日 1 次，一般轻者 5 次即好，严重者可再行 5 次或多次便可治愈。

本疗法操作方便，易于掌握，可促进皮肤组织的修复，增强皮肤弹性和光泽，是较为理想的自我保健美容方法。

治疗痤疮的小验方

满面痤疮而感到烦恼和痛苦的患者，可以服用复合维生素 B 溶液，效果

比较满意。

具体用法是每天早晚各服用本剂 1 勺即可。除此之外，本剂对患有大便少量出血者也有一定疗效。

果汁苡仁酒——除疣去疤

这种饮料最突出的功效是能消除皮肤上的疣刺、面疤，使硬而粗糙的皮肤变得润滑光洁。女性饮用尤其有效。制法是将苡仁粉 100 克装于瓶中，注入 360 毫升酒（各种酒均可，不会饮酒的可用甜酒），盖好瓶盖摇动，摇匀后即可饮用。每次 20 毫升，会饮酒的可多饮。如用水果汁（桔汁、柠檬汁、苹果汁、草梅汁等）调和苡仁酒饮用，效果更佳。

艾灸治寻常疣

根据疣的大小，将艾絮扭捏成相应大小的圆锥状的艾团。点燃艾团的尖端，让其燃灸疣，每次连续点灸六七团即可（患者不觉疼痛），一次灸，7～10 天疣即自行脱落。

蓖麻子可治鸡眼

取一二粒蓖麻子，略在火上烧烤、变酥时揉去外皮，将白色种仁捏碎趁热敷在患处，外用胶布严封四周。过两天后打开胶布，用刮胡刀片轻轻地将上面角质刮掉，当剥下最后一层时，可见皮肤呈粉红色而不出血，有一圆形浅凹时，再在上面贴一小块胶布。三四天后，皮肤长好，胶布脱落即愈。

大蒜治鸡眼

临睡前，将患脚在温水中浸泡 10～20 分钟，然后把蒜瓣分成两瓣，将大蒜的创面贴在患处，用纱布包好，第二天取下，如此反复，直至痊愈。

煤灰治冻疮

把烧成灰的煤渣放在盆内踩碎（半盆即够），将烧沸的清水浇在盆内的煤渣上，水量以浸住炉灰为止，然后把患有冻疮的手或脚放到上面，接着尽快把小棉被或小毛毯严严实实地盖到盆上，让盆内的热蒸气对手或脚进行充分熏蒸。待水稍凉些就把手或脚插入灰中，让浸泡过的炉渣覆盖住双手双脚（切记：冻疮已化脓、溃烂不宜用此方），等到水完全凉后，用干净的温水洗净手脚，疗程即告结束。

如果冻疮较轻，冬季只需洗 1 次即可，一般不超过 3 次，冻疮即可治好。

防治冻疮一法

红辣淑 3～5 只，用 75%的酒精 250 克浸泡 7 天后，每日 3 次擦冻疮好发部位，可预防习惯性冻疮。

治疗脚臭的方法

最简单的方法，是用 50～60℃的热水烫脚掌，每日烫 1 次。不是把脚放入热水中泡烫，而是以脚掌接触热水面后，就把脚拿开稍停，又接触水面，再拿开，如此反复地烫。每次烫 20 下，小心不要把脚烫坏。连续烫脚不超过 20 天，当脚已不再出汗时，即行停止。

如果上述方法无效，或效果不甚理想，可再换以下方法：

1.用花椒 10 克，枯砧 10 克，苦参 30 克，煎水浸洗，每天 1 次，每剂药可连用 3 天。

2.用醋加 1/2 的水泡脚，可连用 3～4 天。

3.用乌洛托品粉末少许擦脚，并且在袜子里放些乌洛托品粉。

鸡蛋治脚气

用鸡蛋治脚气效果很好。具体方法是：把 5 个鸡蛋放入醋精中浸泡 7 天，待蛋壳完全软化后，将其搅拌在醋内成糊状，然后每天往患处涂抹 2～3 次，直至痊愈。用此法治脚气，有消炎、止痒、杀菌及修复上皮细胞的良好作用，且无疼痛。

风油精可治脚气

风油精有祛风、镇痛、解暑、消炎、止痒、提神之功效，且治脚气也很有效。患者将脚洗净擦干后，用风油精擦患处，每天 1～2 次，一般 3～5 天即可见效。

韭菜可治脚癣

把一大把韭菜捣成泥状，放入盆内，倒入适量开水，盖上盆盖泡十几分钟。水稍凉后，将脚伸入盆中浸泡半小时。这样 3 次脚癣就可痊愈。

蛋膜巧治烧烫伤

采用鸡蛋膜治烧烫伤，是因为蛋膜贴附后占位性强，不易分离，对创面可起保护作用。此外，使用蛋膜贴附后，无需再换药，直至创面愈合。

具体做法是：选用新鲜鸡蛋，用清水将蛋壳洗净，浸泡于 75%酒精中消毒 15 分钟，然后打破鸡蛋，倒出蛋清及蛋黄部分，用注射器将水注入蛋壳和蛋膜之间，使其分离。此时用手指将蛋膜顺利剥出，并用清水将蛋膜上残留的蛋清漂洗干净，最后将蛋膜置于 95%酒精内备用。当把烧烫伤创面洗净消毒后，将蛋膜紧密贴附于创面即可。

蜂蜜治烧伤效果佳

小面积轻度烧伤或烫伤，用生蜂蜜涂创面，可减轻疼痛，减少液体渗出，

控制感染，促进伤口愈合。其方法：先经外科消毒处理烧伤处，然后用消毒棉签或干净毛笔蘸清洁生蜂蜜，均匀涂在创面，创面不必包扎（冬天注意保暖）。烧伤初期每日可涂 3～4 次；待形成焦痂后，可改为每日 2 次。如果焦痂下积有脓液，应将焦痂揭去，清洁创面后，再涂蜂蜜，可以加快伤口愈合。

据医生观察，对小面积的，而且无感染的烧伤，一般涂蜂蜜 3 天，创面即可形成透明痂皮，一周左右焦痂便可自行脱落，创面康复。有明显感染的创面，3 天后也可形成焦痂，脓液分泌渐趋减少、消失；同时健康肉芽组织迅速生长，2～3 周即可痊愈。在用蜂蜜涂市过程中，偶尔出现周围组织脱水时，用盐水纱布湿敷后，便会得到改善。烧伤疼痛剧烈时，可加少许冰片细粉于蜂蜜中调匀涂布，其效显著。

豆腐治烫伤

遇上火烫、油烫的患者，可用豆腐治疗。方法是用豆腐 1 块加白糖 50 克拌匀，然后敷于患部。豆腐干了就换，连换几次即可止痛。如伤口已烂，可加大黄 3 克与豆腐拌匀一起敷，效果更好。

油灰膏治烫伤有效

具体制作是：把石灰放在碗里，边加凉水边搅拌，然后澄清一会。将石灰上面的净水倒出，滴入香油，边滴边搅，成淡灰色油膏为止。

用法：将膏涂在伤处，不用包扎，不到一小时就不疼了，并有冒凉风的感觉。注意：出水的地方用药棉擦干再抹油膏。一天涂 5～6 次，数天痊愈。尤对治疗 2 度以下的烧烫伤显效。

烫伤急救法

烫伤后该怎样急救呢？关键是抓住烫伤后的第一秒钟，这是因为烫伤后皮肤损害的程度和病理变化，取决于热力（温度）大小和接触组织的时间长短。烫伤后的第一秒钟，皮肤所承受的热力最高，时间越长对组织深部的损害越重。因此，烫伤后应立即用冷水或自来水浸沐伤处，浸沐时间为半小时至 1 小时或到不痛为止。这样可以减免热力向皮肤深处继续扩散，从而降低皮肤的损伤程度，既无水泡也无红斑，此法对肢体烫伤其效最佳。

皮肤开裂可防治

预防皮肤开裂，应在每次洗手、脚和脸以后立即擦干，最好涂些油剂，如防裂油、凡士林、甘油、蛤蜊油等；或用蜂蜜一份、水二份调匀涂抹，对皮肤的营养和滋润都有良好的作用。另外，不要用强碱性肥皂洗手、脸及衣服，以保持皮肤的柔润性。

皮肤如已成裂口，可用下法治疗：

1.最简单的用胶皮贴于患处。

2.将裂口洗净擦干，把旁边高凸的皮肤剪去，使裂口成底小口大的楔形，再涂上 10%的硼酸软膏、氧化锌软膏，用消毒纱布包扎，每天换药 1 次。

3.取麻油 30 毫升放入甘草 3 克，浸 24 小时，再在文火上炸至深黄色，过滤去渣，凉后用它涂裂口。

4.白芨研粉，用芝麻油调涂，每天 1～2 次。

5.将苦栋子肉炖烂去皮、核，搅拌成糊状，涂于患处。此单方还有预防冻疮的作用。

鱼肝油可治皮肤皲裂

冬季皮肤干燥皲裂，可在每晚睡前先用温水浸泡皲裂处使之软化。然后，取鱼肝油丸 2～3 粒，挤出丸内油性液体涂抹皲裂处。每晚涂 1 次，连续一周即可痊愈。

自制手足皲裂良药

手足皲裂是冬季常见的皮肤病，患者感到十分痛苦。一种自制治疗手足皲裂的民间良药如下：

用 70～75%的酒精浸泡生甘草（按 2∶1 的剂量），并盖严以防酒精挥发，待 3～4 天后过滤，将酒精甘草液与等量甘油混合即成。每天涂擦患处 2～3 次，一般 4～5 天后皲裂即可愈合。

自制白芨软膏

足跟裂口不只是冬季常见病，有些老年人的足跟四季都裂口。可用白芨粉加擦手棒棒油或凡士林制成白芨软膏，洗脚后涂擦 1～2 次。白芨粉若无成品，可买几克白芨在炉边或暖气片上烤干，然后捣成细粉，装瓶备用。

土豆糊治脚裂

土豆 1 个，煮熟后剥去外皮，捣烂成糊状，加凡士林适量，调和后放入干净瓶中。每天 3 次涂于患处，数日即愈。

治裂口的小方法

冬天气候干燥寒冷，手、足部位容易发生裂口。在皲裂的部位涂些牙膏，可止血、止痛，并使裂口早日愈台。

嘴唇干裂怎么办

气候干燥，嘴唇干裂是常常见到的。如果遇到了这种情况，首先应注意多喝开水，因为这种现象本身是由于体内缺乏水分所致。在饮食上，要注意多吃水果蔬菜，如梨、香蕉、苹果、荸荠、甘蔗、藕、白菜等，这些水果、蔬菜都有滋阴润操作用。不要吃容易上火的食物，如羊肉、生姜、葱蒜等。

如果发现自己的嘴唇太干，还有一些应急的办法，可在嘴唇上涂些甘油——使用时必须加 50%的蒸馏水或冷开水。也可涂些蜂蜜、橄榄油之类。在

睡前往嘴唇上抹些蜂蜜，再涂上护唇膏，也可很快恢复嘴唇的柔嫩光滑。必要时可吃含维生素 B6 的食品，或口服维生素 B6 片。

生姜能止牙痛

菲律宾医学界人士指出，生姜能止牙痛。这是因为生姜含有姜醇、姜烯、柠檬醛和辣素等成分。实验证明，这些成分具有消炎、镇痛和杀菌作用。在牙痛时，只要切一小片生姜咬在痛处即可止痛。可重复使用，晚上睡觉时也可将其留在口中。

冰块按摩手部可缓解牙痛

用冰块在手上的穴位按摩能暂时减轻牙痛。方法是将冰块用手帕或纱布包好，在大拇指和食指相连的皮区（合谷穴）按摩约 5 分钟，或直到由冰冷引起强烈的痛感。止痛作用能持续约半小时。然后根据需要重复进行。

无论对哪一只手按摩，都能减轻牙和颌部疼痛。但冰块按摩不能治愈牙痛病，只能在就医之前缓解一下痛苦。

用六神丸治牙周病

先用清洁的双氧水（加冷开水适当稀释）含漱，清洁口腔。用消毒过的针头刺破局部，待脓排出，用消毒棉签擦净脓液，复以双氧水含漱。取 1 粒六神丸塞在局部；如内侧肿时，塞在外侧齿根处；两侧都肿时，塞在前齿与该齿孔隙的齿根处较妥。

西瓜皮可治热痱子

夏天炎热，汗多容易生痱子。可将西瓜皮洗干净，用刀削至轻微泛青，轻轻涂擦痱子患处（浴后涂擦则效果最佳）。2 分钟左右，感觉到凉爽舒适即可。每天 3 次。一般两天后即可见效。

十滴水治痱子

用十滴水治痱子效果很好。用法如下：先用温开水将患处皮肤的汗水和分泌的油脂擦洗干净，然后，挤出数滴十滴水涂于患处，让其自然风干，涂药处的皮肤略有灼热杀痛感，几分钟以后就不那么痒，不那么痛了。每日涂抹，二三次即可。二三天就能消炎、消肿、止痒。较为严重者可延长用药。

婴幼儿皮肤细嫩，不宜直接擦涂。可将十滴水与温开水按 l：10 的比例稀释后再用。每天擦涂次数，可视其痱子多少而增减。要防止用手指甲抓挠而感染。用棉花棒擦涂为宜。

另外，也可用洗浴方法防治。方法是每次给小孩洗澡时，在温水里加入适量的十滴水（如半小瓶）。但要注意只能用清水洗浴，不要使用香皂、浴液等，以保持药力。

冰块镇痛剔小刺

当一根小刺扎进手指尖时，要把它剔出去很容易，只需将针尖在火柴火焰上消毒一下；把手指尖放在冰块上直至手指尖发麻，即可用针将小刺剔出去，而不会觉得疼痛。

异物呛入小儿气管处理法

异物呛入小儿气管，有窒息致死的危险。这时，千万别顺着拍胸，应将小儿的头朝下，轻拍背部。这样，异物才容易由气管排出。

鱼鲠卡喉处理简法

鱼鲠卡在喉咙里，疼痛难受。可取维生素 C1 片，含服，徐徐咽下。数分钟后，鱼鲠即可软化消除。

蜂蜇处理简法

不小心被黄蜂蜇了，可把白酒洒在被蜇的地方。不到 1 分钟，疼痛便会解除，红肿会消失，一切如常。

徒手治病七法

1.指压少商穴治呃逆呃逆发作时，指压少商穴即可自制。少商穴在大拇指外侧，距指甲一分处。患者可以拇指和食指紧压少商穴，至有酸痛感为度。持续半分钟至 1 分钟，呃逆可止。

2.指压内关穴止呕吐

因小恙引起呕吐，可用中指压内关穴止呕。内关穴在掌后（掌面方向）2 寸处尺挠骨之间。压至有酸胀感即说明已中穴位。约 1 分钟即止呕吐。

3.捏脚后跟止鼻子流血

鼻子出血时，马上以拇指和食指捏患者脚后跟（踝关节及足跟骨之间的凹陷处），左鼻出血捏右足跟，右鼻出血捏左是跟，当可止血。

4.指压太阳穴止头痛

一般性头痛，患者自己可用双手食指，分别按压头部双侧太阳穴（太阳穴在眉梢与外眼角中间向后 1 寸凹陷处），压至胀痛，并按顺时钟方向旋转约 1 分钟，头痛便可减轻。

5.按揉足三里穴止胃痛

胃痛时，用双拇指按揉患者双腿足三里穴。足三里穴在膝盖下 3 寸，胫骨外侧一横指处。待有酸麻胀感后 3～5 分钟，胃痛可明显减轻至消失。

6.掐中指甲根缓解心绞痛

当心绞痛发作，一时无法找到硝酸甘油片时，旁人可用拇指甲掐患者中指甲根部，让其有明显痛感；亦可一压一放，坚持 3～5 分钟，症状便可缓解。

7.捏压虎口治晕厥

晕厥即面色苍白，恶心欲吐，出冷汗，甚至不省人事。此时，他人可用拇指食指捏压患者手之虎口（即合谷穴），捏压十余下时，一般可以苏醒。

家庭热熨疗法

热熨疗法不仅具有较好的解痉、镇痛、消肿等作用，而且具有操作简便，经济实用等待点，因此很适合于家庭使用。

水熨法：用热水袋或玻璃瓶装上适度的热水，塞好瓶（袋）口即可熨患处。

作用与主治：活血温经，去寒解表。用于腹痛、腰背酸痛、四肢发凉等症。

醋熨法：先把 250 克左右的生盐放入铁锅内爆炒，再把半碗左右的陈醋洒入盐内。要边炒边洒，力求均匀。醋洒完后再略炒几下，便可用布包好，趁热熨患处。

作用与主治：温经散寒，活血散橱。用于痛经、小腿抽筋等症。

姜熨法：用 250 克左右的鲜生姜（带皮）捣碎，挤出些姜汁盛于碗中。然后把姜炒热，用布包好，即可熨患处。待姜凉后，可在姜渣内再加些姜汁，再炒再熨。

作用与主治：行气发表，驱风法寒。用于小便不通，腹部胀气等症。

葱熨法：用 500 克左右的鲜大葱自捣烂放入锅中炒热（也可加入少许生盐同炒），然后用布包好扎紧，趁热熨患处。

作用与主治：顺气消胀，气闷不舒，小便不通，腹部胀气等症。

盐熨法：用 250 克左右的粗生盐，放入锅内用急火爆炒。炒热后用纸包好，外加一层布扎紧，趁热熨患处。

作用与主治：温里散寒，消滞软坚。用于脾虚泄泻、腹痛、心气痛、流虚汗、头晕眼花，以及脚底生鸡眼等症。

伤食后的疗法

有些人由于进食过多，出现胃纳减退、脘腹胀满等伤食症状。可以采取以下几种有效的饮食疗法：1.山楂饮：山楂 20 克煎汤加白糖服用。此法适用于消除内积食滞。

2.桔饼汁：桔饼（中药店有售）10 克泡汤，代茶频频饮眼，不拘时。暖

气为主者服之尤宜。

3.扁豆饮：扁豆适量，煎汤后饮服，此法适用于伤食轻症。4.神曲饮：用神曲、麦芽、炒白萝卜子、山楂适量加水煎服。适用于食滞兼有感冒之症。

5.绿萼梅饮：绿萼梅（即白梅花）适量，开水泡后饮服，有解酒除烦作用。

6.槟榔饮：槟榔（打碎）10 克，炒莱菔子 10 克，桔皮 1 块，水煎三物去渣，温以代饮，饮时加入自糖适量。此法适用于食滞兼有大便不通者。

节日消食验方五则

节日美食佳肴油腻多，肠胃功能欠佳者易造成消化不良、积滞等症。消食导滞、助消化、增食欲的小验方有以下几种：1.陈皮 10 克（鲜桔皮更好）切成细丝，生姜一块切碎，加白糖适量，沸水冲泡代茶饮。

2.焦三仙（即焦山楂、焦神曲、焦麦芽）各 15 克，槟榔 10 克，水煎饮服。

3.干姜、陈皮各 15 克，大枣 30 枚，大米 100 克，将干姜、陈皮研细，大枣洗净，大米淘净，共放锅内，煮粥食用。4.全瓜蒌 30 克，木香、枳壳各 10 克，水煎服。

5·生荸荠 20 个，萝卜 250 克，捣烂挤取汁热服。

七、起居饮食的小窍门

古人谈睡眠要法

睡眠不可仰卧。睡时宜侧身屈膝，则精气不散。

睡眠不可忧虑。古人曰“先睡心，后睡眠”，是睡眠的重要秘诀。

睡前不可恼怒。情感的变化会引起气血的紊乱，导致失眠。

睡时不可言语。凡人卧下，肺即收敛，此时言语，易耗肺气。

睡时不可张口。张口呼吸使肺脏易受冷空气和灰尘的刺激；闭口可保养元气。

睡时不可掩面。以被掩面，使人呼吸困难，影响身体健康。

怎样睡个好觉：

劳累一天之后，一定希望睡一个好觉。那么在睡觉之前做好以下几件事情：

1.刷牙。晚上睡前刷刷牙，不仅可以清除口腔内的积物，有利于保护牙齿，而且对安稳入睡也有帮助。

2.梳头。睡觉前梳梳头，可以疏通头皮下的血液，起到保护头发的作用。

3.洗脚。洗脚对大脑是一个良好的刺激。特别对脑力劳动的人，用热水洗脚，可使血液下行，起到消除疲劳的作用。

4.开窗。无论天冷、天热，临睡前开一会儿窗户，放进新鲜空气，将有助于入睡。

另外，睡觉前饮少量开水或牛奶，也是有益处的。

舒适睡眠五个条件

要睡得舒适安稳，原则上要具备五个条件。1.视觉。躺在床上休息时，最好看不到任何光线，应选择柔色或暗色窗帘。2.触觉。室内温度保持在 22℃最理想，冬天以 19℃为适宜。3.嗅觉。室内空气应清新，最好有苹果、柠檬、玫瑰花等香气，因这些香气有安神的作用。4.味觉。睡前不要吃过多的食物，但饮少量的葡萄酒、牛奶或可可，可使口中有味觉，易于睡眠。5.听觉。卧室内应保持安静。

头东脚西睡觉好

印度马德拉斯医学院生物教授苏布拉瓦尼在一个科学研讨会议上发表论文指出：人在睡觉时最好使头部朝东，即头东脚西为好。他说，这是因为在地球上经常产生瞬间的磁场扰乱，会明显地改变人头脑电流的正常行为。如果头朝北睡觉，那么影响将更会严重，甚至影响到人体内部的生化流动物质。他还指出，地球磁场的轻微脉动会抑制脑部电流活动，使人头昏目眩、情绪激动。而当人们头东脚西睡觉时，则头脑会有冷静的感觉。

最佳睡眠时间

人的最佳睡眠时间具有一定的规律性，大约每两小时为一拍节。第一拍

节睡眠最沉，第二拍节稍浅，第三第四拍节愈浅。因此能够深度睡眠的时间是晚上 8～12 点之间，这两拍节 4 小时的睡眠量占总睡眠量的 75%。所以，若想在有限的时间内，用最短的睡眠解除疲劳，以保持旺盛的精力，把睡眠时间安排在晚上 9 点至凌晨 2 点是最佳的。

睡老羊皮褥子安稳

躺在老羊皮褥子上睡觉不仅可防止重危病人生褥疮，还可使体重不足的婴儿健康成长。把睡在老羊皮褥子上的睡眠情况，和睡在普通褥子上的睡眠情况作对照，会发现在老羊皮褥子上睡觉时，安静无动的睡眠时间增多，且大动作减少。

这是因为，羊皮褥子表面柔软，可分散身体压力点；羊毛纤维和绒毛间的空气形成一绝缘层，能给睡眠者提供一个恒定的温度；羊毛纤维还有助于吸收和扩散排汗；如在羊毛纤维上铺上一层床单，其舒适的触感亦优于一般褥面。

婴儿睡羊羔皮生长迅速

许多新西兰妇女喜欢让初生婴儿睡在羊羔皮上面，她们知道，婴几睡在羊羔皮上，就睡得香甜安稳，啼哭也少，孩子生长得健康，发育迅速。

剑桥大学专家们指出，早产婴儿睡在羊羔皮上发育快，情绪较安宁，身体热量消耗少。专家做了似下试验：让 6 名婴几睡一天羊羔皮，第二天再睡普通床。这样每天轮换着睡，经过 8～16 天，每天晚上给婴儿量体重。结果发现，婴儿睡羊羔皮的那天发育快，体重每天能增加 30 克；睡普通床每天只能增加 20 克。

睡前望星空能睡得安稳

国外的心理学家们断言，当人们在露天睡觉或入睡前静观星空，那他一定会睡得安稳深沉，他的睡梦也一定甜美而充实。科学家们确认，这是因为人与无垠宇宙的交往，忘却了烦恼和忧虑，松弛了精神上的紧张。

防止半夜醒来

有些人入睡后，会在半夜醒来，或未到天亮就醒来而不能再睡。遇到这种情况，可采取以下的方法：将睡觉时间延迟一二个小时，使身体觉得百分之百的疲劳，然后再上床；上床前做些柔软体操：弯弯腰，伸伸手脚，运动一番后再睡；睡前二三个小时，不吃任何东西，尤其是一些难消化或流质过多的食物；易在半夜醒来的人，心中总有些难以放开的事，因此入睡前要把任何事都放开。

孩子睡眠与智力

科学研究证明，孩子睡眠与他们的智力密切相关：7～8 岁小学生每天睡

觉少于 8 小时，就有 61%的人跟不上功课；39%的人勉强达到平均分数线：没有一个名列前茅。另一些每晚睡觉 10 小时左右的孩子，只有 13%的人跟不上课；76%的人成绩中等；11%的学生功课优良。研究结果还表明：睡觉少的孩子常伴有语言障碍，如口吃，比正常儿童显得矮小和呆笨。

睡眠是了不起的恢复剂

国外的许多专家围绕睡眠问题进行研究后指出：睡眠是大自然了不起的恢复剂。

从能量消耗的热卡数可得知，当人们躺着睡着时，整个身体的代谢约降低 10%以上。

血压在睡后一小时降得最多，以后又慢慢回升，一般难以回升到醒着时的水平。但也有例外，如做恶梦、突然被闹钟等外界声响刺激而惊醒，会使血压升高。

人体周身血液在睡觉时分布会有很大变化。靠近身体的血管有轻微的扩张，使得皮肤层内有较多的血液流向身体表面，所以人们会对寒冷更加敏感。如果在睡觉时盖的不够，便会过多地散失身体的热量。

当人们睡着时，排汗会大大增加，这是因为靠近身体表面的血液循环增加的缘故。

不宜猛然叫醒熟睡的人

有体验的人知道，被人猛然叫醒，大脑会感到很不舒服。人从熟睡到醒来需要一个过程，就是从深层睡眠到快波睡眠转化的过程，自然睡醒就是在快波睡眠时，或从深层睡眠向快层睡眠转化时出现的。从身体开始转动到醒来，一般需要 10 分钟时间。

要想唤醒熟睡的人，最好提前 10 分钟给他以轻微的刺激，或者捅一下面颊，或者轻轻碰碰身体，使他产生醒来的意识，逐步从睡眠中醒来。

切不要猛然呼唤，或掀开被子，使人从熟睡中惊醒，产生一种茫然不知所措的不舒心的感觉。

莫睡过头觉

俗话说：“愈睡愈懒。”每个人都有体会，几天卧床不起，就感到腿软。这是因为睡眠时全身肌肉松弛，而肌肉不活动就不会产生力量。超时休息，脑神经细胞很难兴奋起来，各脏器也是如此。假若以睡耗时，久而久之，健壮的身体也会衰弱下来。

午睡过长有损健康

有关专家认为，最易入睡的时间是在中午人体警觉自然下降期，即清晨醒后 8 小时，或晚间睡前 8 小时。在这期间，小睡 1 小时可以恢复精神。午睡时间最好不超过 1 小时。

人在睡眠中大脑皮层抑制加强，并且在一定时间内有一个兴奋抑制周

期。白日睡眠时间过长，大脑抑制状态会逐渐加深，人体会感到极不舒服，反而更困倦，头脑沉重，浑身疲困，意识模糊，肢体不听指挥。经过几番挣扎，猛然醒来，大汗淋淋，气喘吁吁，心跳加快，好象受惊一样。若有心血管疾病的人，就很危险。

午睡有学问

午睡对健康有益，但是也应注意方法。有的人常以坐着打盹儿代替午睡。这样做减少头部供血，使人醒后出现头昏、眼花、乏力等一系列大脑缺血缺氧的症状。用手枕头，伏在桌上午休，这样会使眼球受压，眼内压力增加，久而久之还容易诱发眼疾。

为保证午睡的质量，不宜餐后倒头即睡，而应活动 10～15 分钟再就寝。

三种人午睡有危险

联邦德国的一些医学家研究证明，有三种人午睡有很大危险性：一种 65 岁以上或超过标准体重 20%的人；另一种是血压过低的人；第三种是血液循环系统有严重障碍，特别是那些由于脑血管变窄而常头晕的人。因为午睡后大脑的血液会流向胃部，血压降低，大脑供氧量减少。如果这些人在这时午睡，很容易因大脑局部供应不足而发生中风。

厚窗帘的功力

卧室挂厚窗帘可以促成一个好的睡眠。大脑若要休息，必须断绝外界的刺激。卧室中挂上厚厚的窗帘，可以很好地与外界隔绝，给人以安全感，使人放心地进入睡眠。

厚窗帘可以遮光，卧室有适当的暗度；厚窗帘可以隔音卧室中能保持安静；厚窗帘还可以保暖。这些都是睡眠好的首要条件。

硬褥软被好睡眠

要想有一个好睡眠，睡眠的卧具要科学选择。首先，褥子不要太柔软，一般来说，人在一晚上要翻 20～30 次身。特别是刚睡着，或睡得不熟的时候，翻身可以促使睡眠。褥子太软了，难以自由翻身，会搅扰舒适睡眠。

被子要轻要软。厚被子会妨碍出汗，而且会压迫心脏。如果被子重重地压在身上，肌肉就难以放松，使人感到疲劳，易做恶梦。

被窝气候与睡眠

被窝儿虽小，却有独特的温度、湿度和气流，从而构成了“被窝气候”。不同的“被窝气候”，对人们睡眠的持续时间、睡眠深度都能产生一定的影响。为此，人们应创造最舒适的“被窝气候”，以保证睡眠质量，达到消除疲劳的目的。

温度：卧床后能否迅速入睡，与被窝温度有关。最适宜的入睡温度为 34

℃。为了保证卧床后能迅速入睡，冬季可使用电褥子，或热水袋调节被窝温度。

湿度：被窝内相对湿度要保持在 50～60%。由于人体睡眠时要排出汗液，被窝内湿度常高于 60%。因此，被褥要经常在阳光下晾晒，以保持干燥。

气流：被窝气流应保持每秒 20 厘米左右。因此被子不要捂得过严，也不要四处透风。被子以轻、暖、软为宜。冬天睡觉不要用被子蒙头。

吃过早饭再叠被

起床后立即叠被，对人体健康不利。因为在 8 小时的睡眠中，人体的皮肤会排出大量的水蒸气，使被子不同程度地受潮；人的呼吸作用和分布全身的毛孔，可排出多种气体和汗液。被子吸收或吸附了水分和气体，如不让其散发就立即叠被，不但影响被子的使用寿命，而且对人体健康有害。

正确的方法是，起床后随手将盖被翻个面，并把门窗打开，让水分、气体自然散发，吃了早饭后再去叠被子。另外，被子要常晒晒太阳，最好一周晒一次。经常拆洗被褥，同常洗澡一样，是保护人体健康的需要。

被褥要经常晾晒

晾晒的作用，一是杀菌防病。睡觉时，人从呼吸道中排出的化学物质有 149 种，从汗液中蒸发的化学物质有 151 种，其中很多是对人体有害的物质。人在社会上活动时，身上沾染的各种各样的病菌，在接触被褥时，也会被带在被褥上，一旦有机会侵入人体，就会使人患这样或那样的疾病。而阳光中的紫外线，具有很强的杀菌作用。在直射阳光下，肠杆菌和链杆菌几分钟就会被杀死，顽固的结核菌只要在阳光下暴晒一小时，也会死亡。被褥内层含有有害物质的气体，通过高温晾晒也可以挥发掉。

其次，经常晾晒被褥，可蒸发掉棉絮中的水分，使棉纤维经常保持干燥，增加弹性和保暖能力，使用起来就会感觉松软舒适，以利于休息。

睡凉席的讲究

夏天，一些人喜欢脱光上衣，赤身仰卧在凉席上，这样一来，就产生一系列卫生方面的问题。

身上的汗水，随时向凉席上流淌。汗中含有大量盐类及有机物，汗干后即留存于凉席之上，日久天长不断刺激皮肤引起瘙痒，由于汗水和脱落的细胞沾着在凉席之上，很容易生长细菌和霉菌，从而感染皮肤，引起毛囊炎。

为了防止凉席引起的不良影响，注意不要赤身直接睡于凉席之上，应穿着针织品背心；凉席必须经常清洗、晾晒，最少每周清洗一次。

小儿睡觉防凉窍门

热天小儿睡觉时，为防着凉，可用毛巾或汗衫叠成二三层，塞进穿着的短裤，遮盖住肚脐及四周，即使熟睡翻身时也不易脱落。

小儿为稚阴稚阳之体，腹部最易受凉，会引起感冒或泻肚。此方法对成

人也适用，实为简易方便的热天睡觉防着凉方法。

开灯睡觉与“光压力”

有的人晚上睡觉喜欢把电灯开着，这不仅是一种浪费，而且对身体健康有害。人和大多数动物一样，都以一种意想不到的方式利用着自然光线，而灯光却会扰乱生物体内精巧的自然平衡。人如果长期生活在灯光下，身体内控制新陈代谢的“生物钟”就会被扰乱，从而使人体产生一种“光压力”。它使人体生物、化学系统发生改变，使本来循环有序的体温升降，化学成分的变化以及心跳、脉博、血压等变得不协调，导致疾病发生。

清晨脑危时刻适量饮水

脑血管意外包括脑血栓、脑溢血等，是中老年人死亡三大症之一。脑血栓病在脑血管疾病中发病率最高。此病发病急，发展快，多发生在早晨 6～9 点钟，因此把这段时间称为“脑危时刻”。

人在夜间入睡后，仍在不断呼吸，不显性出汗及排尿都可丢失水分。晨起时体内水分最缺乏，使血液浓缩，粘滞性增强，易于聚集，可形成脑血栓等。黎明 4 时左右，脉博跳动最缓，上午 9 时左右，血压呈一昼夜中的最低值，血液中易形成血栓，形成的血栓在减慢的血流中容易沉积，或嵌顿在脑血管中，造成脑血栓。早晨，如果适当喝点水、奶、茶，就可以改善血液循环，减少血栓形成的可能。

老年人睡醒后不宜马上起床

近年来，国外医学家对老年人发生中风的时间，进行的调查结果发现，上午 8～9 点是发生中风的最高峰，中午时降低，而午后 3～4 点又是一个较小的高峰，凌晨 1～4 点为低谷，发生率仅为早晨的 1/12。

为什么老年人中风较多发生在睡觉醒来之后？这是因为老年人机体逐渐衰退，血管壁硬化，弹性减弱。当从睡眠时的卧位，变为起床时的站位，由静态到动态，血液动力发生突然改变，其生理功能不能很好调节，造成血压急剧起伏，就容易导致老化的脑血管破裂，血液外溢。此外，早晨起床以后，血液中血小板比睡觉时增加，使血液凝固作用亢进，也增加脑血栓发生的可能。所以老年人睡觉醒后，不宜马上下床行走，应在床上躺卧片刻，再慢慢穿衣，以免血压骤变而发生不测。

洗脸与容颜

洗脸本是很平常事，但正确的洗法，确能延缓面容的衰老。毛巾应选用软一点的丝光中。一般，毛巾不要用的太久，最好 3～6 个月换一块薪的。洗脸时，要轻揉轻擦，因面部皮肤角质层较薄，最容易受损。一般情况下，洗脸忌用肥皂。因为久用肥皂洗脸，会使皮质膜受破坏，皮肤就要变得粗糙显得晦暗。洗脸水也要讲究，热水虽能溶解皮肤表面的油脂污物，清洁毛孔，但经常用热水洗脸，会使面部皮肤干燥，脱皮老化。冷水能促进血液循环，增强皮肤对寒冷的抗御性。但常用冷水洗脸，皮肤就要变黑，发粗。最好的办法是用热水和冷水交替洗脸。

冷水拍面美容法

正确的洗脸方法应采取冷水拍面法。水的温度同自然保持平衡。坚持每天用冷水洗脸 2～3 次。洗脸时不要用湿毛巾蘸水抹脸，而用手捧水拍面，并顺着面部肌肉走向轻轻抹过，除上额外，不要来回搓。同时，除油脂型皮肤外，一般不用或少用香皂。洗脸后，要抹上适宜的护肤霜。这样，每洗一次脸，就会使面部受到一次按摩，一次营养补充。尤其晚上洗脸效果更佳。

洗澡的科学

洗澡的时间很讲究。空腹时，人体血糖浓度显著下降，常有四肢乏力的感觉，这时最好不要洗澡，以免发生澡堂昏厥。但饭后立即洗澡也不合适，因为饱餐后洗澡，使大量血液流向体表，胃肠的供血减少，消化液分泌不足，从而影响食物的消化吸收。因此；不宜在饭前和饭后一小时内洗澡。

洗澡的次数还因人和季节而异，一般讲皮脂腺分泌旺盛者，可适当增加次数，皮脂腺分泌少者，如老人或瘦人，可少一些。从季节上讲，夏季可每日 1 次，春秋每周 1～2 次，冬季可一周 1 次或半月 1 次。每次 10～30 分钟，老人不宜超过 15 分钟。

用 40°C的热水洗澡最好

用 40°C的热水洗澡有益于健康，这是经过实验得出的结论。科学家用与人的体温近似的兔子进行了实验：把兔子分别放入三种不同温度的水里，30 分钟后观察其体内变化。

这个实验说明：用 37°C的水洗澡对身体几乎没有什么影响；用 43°C的水洗澡就会影响健康，特别是心脏不好和体弱的人，尤其要注意水温；用 40°C的水洗澡，可以改善血液循环，促进新陈代谢，有降低血压及消除疲劳的良好效果。

长时间热水淋浴有害

长时间热水淋浴有很大危害性。自来水中有毒的三氯乙烯和三氯甲烷被加热后，会有 80%和 53%蒸发出来，散布在浴室中。由于淋浴时喷出的水滴，加大了水的表面积，也就增大了这些有毒物质的蒸发量。淋浴时间愈长，水温愈高，浴室内空气中的有毒物质就愈多，被人吸人体内的也就愈多，会使人昏厥或窒息。因此，洗热水淋浴时间不宜过长。

洗澡过勤伤皮肤

法国人认为：让皮肤接触一定的细菌，才能增强皮肤的免疫力。而美国妇女的观念与此截然不同，她们爱清洁简直成了一种怪解，酷爱洗澡达到今人难以置信的程度；她们认为，不洗擦，不在脸上涂洗面素，皮肤就不会光滑红润。

美国宾夕法尼亚大学皮肤学教授基利民认为，过分的洗擦对皮肤没有好处，反而会刺激或损伤皮肤。只有适当的清洗，才对皮肤有益。所谓适当的清洗，包括以下几点：第一，要选择温和的肥皂，不要用含有除臭剂和去污剂的肥皂，因为含有除臭剂和去污剂的肥皂不仅能清除皮肤表面的油脂，而且会刺激皮肤和使皮肤干燥。第二，洗澡次数不要过多，每天用温水（不是热水）洗澡不能超过两次。第三，不要用力擦洗，以防表皮组织受到损伤。

运动后不宜马上洗热水澡

专家认为，运动的时候，由于肌肉要用劲，流向肌肉的血液增加，心跳也增加，以适应运动所需。运动后，加快了的心跳和血液流动，仍会持续一段时间。如果立刻洗热水澡，会使血液往肌肉和皮肤的流量继续大量增加，结果可能使剩余的血液，不足以供应身体其它的器官需要，尤其是心脏和脑部，导致心脏病突发，或脑部缺氧。

浴水中放醋可防病

1·赤日炎炎，皮肤较易发生感染或过敏性疾病。若在浴水中拌入 1 汤匙左右的食醋，可收到止痒、抗过敏和预防阴道滴虫感染的效果。

2.一天的旅游活动结束后，晚上洗澡时在水中放点醋，浴后会愿到肌肉轻松，非常舒适。

3.食醋适量浸泡手、足癣的患处，连用数日亦可奏效。

小苏打溶水洗浴可防衰老

苏联细胞学专象勒柏辛斯卡娅根据人的生命本质是新陈代谢的理论，创造了用小苏打水洗浴的科学方法，以达到延缓衰老的目的。

小苏打又名碳酸氢钠，溶于水中后能释放出二氧化碳，二氧化碳小气泡能浸透和穿过毛孔及皮肤的角质层，使毛细泡管扩张，促进皮肤肌肉的血液循环，从而使细胞新陈代谢旺盛不衰。

洗澡的方法是将小苏打与水 1∶5000 配制。即 5000 千克水，溶入 2 片小苏打。水的温度以 40℃为佳。苏打被溶解后便形成一个小小的温泉，这时便可洗浴。

洗澡后勿忙于化妆

洗澡水的温度、水质会使可以防止细菌入侵的酸碱度改变。作为健康的皮肤，在洗热水澡后的 10 分钟内，酸碱度变化最大。因此不宜在此刻化妆，否则会使皮肤产生不良影响，最好是在一小时后，等皮肤酸碱度恢复正常后再化妆。

热天莫用冷水冲头

热天气温高，人体皮肤毛细血管和毛孔扩张，供应大脑的血液和氧气相

对减少。如果工作或学习时间长了，会出现困倦、疲劳、头晕、脑胀，甚至头疼等症状。如果在这时用冷水冲头刺激大脑，可使血管剧烈收缩、血流减慢，从而输送给脑的氧气和养料更加减少。这时不仅不能提高脑子的工作效率，反而还会引起暂时性的脑贫血。另外大脑经常处于强制兴奋状态，容易引起神经衰弱和血管性实痛等。

每月换一把新牙刷

美国两位牙科医生，分别对新牙刷和使用过的牙刷进行细菌培养，受试者是口腔健康的和患有口腔疾病的两组人。试验结果表明，这两组人的新牙刷使用四个星期以后，上面都有多种细菌繁殖（而与使用牙刷的人是否有口腔病无关），如白色念珠菌、溶血性链球菌、肺炎杆菌、葡萄球菌等。使用这些带有致病菌的牙刷，对人体健康是一种潜在威胁，特别是对免疫系统不健全和作了器官移植的人，这些细菌可以成为致病的因素。因此，牙科医生建议：最好每个月换一把新牙刷。

感冒反复与牙刷有关

美国奥克拉荷马大学医学院口腔病理教授格拉斯博士，曾把一批伤风感冒或喉痛的病人分为两组，一组在接近复原期时，把使用的牙刷，再用过两周后便予抛弃，另用新牙刷；另一组则持续使用旧牙刷。所得结果，更换牙刷那一组的病人，完全恢复的时间较另一组要短得多，病情反复的情况也较少出现。

格拉斯博士指出，我们使用的牙刷，几乎经常处于潮湿的状态，而牙刷的刷毛之间有很多空隙，这是细菌病毒居留及滋长的最佳温床。聚集在牙刷上的细菌病毒，往往会由于刷牙时用力不当，而在牙肉上造成轻微的损伤，细菌经伤口再次进入血液之中，导致又一次的感染。

格拉斯博士建议，如果患过感冒病，应该换一把新牙刷。

刷牙水温有讲究

刷牙除掌握正确方法外，刷牙水的水温也要讲究。

那么，刷牙水的适宜温度是多少呢？据日本厚生省医学专家对牙齿生态所进行的调查结果表明，牙齿适宜在 35～36 度口温下进行正常的新陈代谢。因此，倘若刷牙时不讲究水温，长时间使牙齿受到骤热或骤冷的刺激，这不仅容易引起牙髓出血和痉挛、而且会直接影响牙齿的正常代谢，从而发生牙病，缩短牙齿的寿命。所以，为了保护牙齿的健康，务必要讲究刷牙水温。

刷牙不能少于五分钟

据美国爱华大学的牙齿清洁研究人员研究，刷牙的时间不能少于 5 分钟才能够彻底清洁牙齿。如果只刷半分钟或更短的时间，只能清除掉牙表面 10%的污秽。因此，为了牙齿健康，研究人员呼吁人们刷牙时要有耐心，不能心急。

正确的刷牙方法

正确的刷牙方法是，上牙由上向下旋转刷，下牙由下向上旋转刷，上、下前牙里面要顺牙缝刷，嚼东西的牙面应前后来回刷。

为了把牙面刷得较干净，必须选用刷头小、毛软而有弹性的保健牙刷。为了预防龋齿和牙周病，最好使用含有氟化钠或洗必泰牙膏。含有氟化钠或氯化锯的牙膏，还具有解除牙齿过敏的作用。

最佳护齿刷牙法

专家提出，最洼护齿刷牙法应是“ 33 ”，即每天刷牙 3 次，每次在饭后 3 分钟内进行，这是考虑到口腔细菌分解食物残渣中的蔗糖、果糖和淀粉产生的酸性物质，会腐蚀溶解牙釉物而引起龋齿。这个过程一般在饭后 3 分钟开始。所以在三餐饭后 3 分钟内刷牙，可起到保护牙齿的作用。

正确漱口的方法

人们天大都在漱口，但并不是人人都会漱口。正确的漱口方法应该是：将一定量的水含在口内，闭口，然后用力鼓动两颊及唇部，使水在口腔内能够充分地接触牙齿、牙龈及粘膜表面，并利用水的力量反复冲击整个口腔，使贮留在牙齿的各个部位、牙间隙和唇颊沟等处的食物碎屑和部分软垢得以清除，使口腔内微生物的数量相应减少。

漱口水可以是清水，也可以加入少许食盐，还可以根据不同情况加入某些药物。作为饭后漱口，一般就用清水即可。只要按上述方法，反复多漱几次就行。但应注意，不要在进食很热的饭菜之后，马上就用温度相差很大的凉水去漱口，尤其中老年人更应避免。

茶水漱口好处多

口腔里的食物残渣，含酸性，会腐蚀牙齿，导致龋齿等牙病。而茶叶属碱性，有中和酸的作用，且能抑杀某些病菌。茶叶含的氟化物，是牙本质中不可缺少的重要物质，如能不断地有少量氟浸入牙组织，将会增强牙齿的坚韧性和抗酸能力，防止龋齿（虫牙）发生。

漱口时要用力鼓漱几次，这样本仅能将食物残渣漱出去，还可改善牙龈的血液循环，使面颊肌肉发达，达到美容的效果。

实践证明，只要经常坚持用茶汁漱口，每天再喝上几杯茶，就会使牙齿洁白坚固。

秋冬足浴的好处

秋风乍吹，足癣、足冻疮、足冰冷，又开始折磨着患者。人们为此寻找良方。其实，为人熟悉的热水洗脚就是行之有效的祛病延年方法。医学上称之为“ 足浴 ”的热水洗脚，也是一种古老的养生方法。

祖国医学认为，脚上的几十个穴位与五脏六腑有着密切的关系。热水洗脚，使脚上这些穴位得到良性刺激，从而促进气血运行，达到颐养五脏六腑、祛病强体作用。五脏六腑得以颐养，气血运行通畅，就会使人耳聪、目明、容颜好。

热盐水泡足有奇效

当感到身体特别疲劳的时候，宜采用热盐水寝泡双足。将汤匙盐溶化在热水中，拌均后浸泡双足，待足部发红，血脉流通后擦干。这样可以很快消除疲劳，并能减少脚臭。

怎样进行日光浴

如何正确地进行日光浴，而不使身体受到伤害呢？美国一位科学家提出了五点注意事项：

1·要在上午 11 点前或下午 2 点后进行日光浴，因为此时阳光通过大气层的路程比在中午时间要长，大气层可滤掉紫外线。

2.要使皮肤慢慢晒黑：约 5～10 分钟一次照射。

3.要穿防护服装，比如 T 恤衫和帽子等。另外还可用阳伞。但必须记注阳光会从沙面和水面反射，这种反射光同直射光一样可以的伤皮肤。

4.使用防晒油，因为防晒油中含一种叫做聚氨基苯酸的化学物质，它能吸收紫外线。应在日光浴前半小时将防晒油涂抹于身上，使其被皮肤吸收，这样防晒效果最好。

饭前喝水最适宜

人渴了就要饮水，这是生理上的需要。但是，等到感觉口渴时，说明人体水分已失去平衡，人体的细胞己严重脱水，此时喝水已稍迟，而最佳的喝水时间在饭前，即一日三餐前约半小时至 1 小时之间。因为此时喝水，水在胃里停留时间短，能很决进入血液补充到全身细胞内，以保证身体对水的需要。另外，饭前饮水，能使身体分泌出足够的消化液，以促进食欲。特别是早晨，由于人们在夜间睡眠中滴水未进，加上夜尿的形成，使身体相对缺水而导致血液缩浓，血流缓慢，体内代谢废物堆积，此时饮水，能降低血液浓度，使血液正常循环，有助于降低血压，预防心绞痛、心肌梗塞和脑溢血，还有治疗便秘的作用。如能配合散步 10 分钟，效果则更佳。

清晨锻炼先饮水

清晨饮水后进行锻炼，运动时肢体的动作，腹肌的收缩，都将使水分在胃肠内来回晃动冲刷，这等于对胃肠来一次更有力的冲洗，更有利于排毒和对食物营养素的吸收。一位研究者曾对 5 年晨饮凉开水的 460 名 65 岁以上的老人进行统计，结果 80%以上的老人面色红润、精神饱满，牙齿不松动，也没有得过大病。如果中老年人每日晨饮 1 杯 20℃左右的新鲜凉开水，并逐渐增至 4 杯，同时在饮水后进行早锻炼，数年后可产生明显的益寿效果。

清晨饮水和早锻炼也有学问。有心脏病、高血压病、肾脏病、水肿或血压偏高的人则不宜饮凉盐水，而应喝一般的凉开水，早锻炼也不宜过于剧烈，只在饮水后散散步，打打拳或做其它轻微体育活动，时间宜在 15 分钟左右，活动后休息片刻再进早餐。

早晨饮凉开水有益

清晨饮用 2 杯凉开水，是非常有益的。它具有润喉、醒脑、防止口臭和便秘等作用。

早晨空腹饮下新鲜凉开水后，由于水在胃中停留时间很短，便可迅速进入肠道，被肠粘膜吸收而进入血液循环，将血液稀释，从而对体内各器官组织产生一种绝妙的“内洗涤”作用，因而增强了肝脏解毒能力和肾脏的排泄能力，促进了人体新陈代谢，增强免疫功能。

有些医学家证明说：经常饮用 25～30°C的新鲜凉开水，可防治感冒、咽喉炎和某些皮肤病。

多喝开水净化身心

谁想使自己的肌肤保持健美光滑、身体康健，那他就必须保证每天的饮水量不得少于 2 公升。这样做既有利于消化，也有助于将体内的有毒物质迅速排出体外，一举两得。如果每晚临就寝时，再喝上一杯牛奶，其效果将更为明显。一旦出现口腔发干的现象，那就是一个最明显的信号，它在提醒需要马上补充体内的水分了。

补充液体消耗最好喝白开水

据美国约翰博士研究发现，煮沸后自然凉却的 20～25°C的凉开水较容易透过细胞膜，能促进新陈代谢，增加血液中血红蛋白含量，改善人的免疫功能。常喝白开水，能提高人体内脱氢酶活性和肌冈组织中乳酸积累减少。过多饮用色素饮料会刺激胃粘膜，妨碍消化和食欲；会增加肾脏过滤的负担；会妨碍神经系统的冲动传导。

人到中年多饮水

水分与冠心病的发作有千丝万缕的关系，心绞痛与心肌梗塞多在睡眠时或早晨发生，其原因除了夜晚迷走神经紧张性增多，使冠状动脉痉挛，还由于经过一夜的呼吸、出汗、排尿，丧失了多量的水分，使血液浓缩，血流量减少，冠状动脉管相对变狭，或血液过度浓缩形成血栓，使血管闭塞，而使心肌出现急性供血不足或局部心肌发生坏死。如果能补充体内足够的水分，就可降低血液浓度。

水分在人体的比例随年龄而变化，当人进入中年，体内水分相对减少。为了保持平衡，最好每日饮水 6～8 杯。当然并非全指白开水，也可饮用果汁、清茶，用肉类堡汤，则更营养，又能满足口腹之欲。

运动后切忌大量饮水

人在激烈运动的时候，由于出汗比较多，身体里失去一些水分和盐分，因此使人感到口渴。如果只顾大量地喝水而不补充盐分，水经胃肠吸收之后，随着出汗和排尿又带走一些盐分。由于血液中的盐分减少，水分就会很快的被组织细胞吸收，造成细胞水肿，使人产生头晕眼花、口渴，这种现象叫做脱水低钠症。

此外，运动后大量饮水，会使胃膨胀难受，消化能力降低。更容易使心脏加重负担，对身体不利。所以，运动以后，应该先用水漱漱口，然后少喝，慢喝。如能喝些盐汽水更好。

哪些开水不能喝

下面这些开水不能饮用：装在保温瓶较长时间的温开水；经过多次反复煮沸的残留水；在炉灶上沸腾一夜或较长时间，饮用时是不冷不热的温吞水；开水锅炉中隔夜重煮或未重煮的开水；蒸饭、蒸馒头、蒸肉食等食品的蒸锅水。因为这些开水中含亚硝酸盐较多，对人体有一种潜在的慢性危害。所以，饮用的开水，最好是煮沸 5～10 分钟的开水，当天的开水当天喝，每天要更换。

凉开水超过三大不宜饮用

过去认为，凉开水只要不混浊，无异味，就可长期储存饮用。殊不知，在室温下的饮用水，尤其是装在保温瓶里的开水，超过三天就不能饮用。这是因为水储存过久，会被细菌污染，并产生一种对人体有剧毒的致癌物质——亚硝酸盐。一旦大量进入人体后，能使血液中的。红血球失去携带氧气的作用，致使组织缺氧，出现恶心、呕吐、头痛、心慌等症状，严重者还能使人因缺氧而致死。亚硝酸盐在人体内能与有机胺结合形成亚硝胺，而亚硝胺又可促发食道癌、肝癌、胃癌等。据有关资料表明，刚被提取的深井水，每升仅含亚硝酸盐 0.017 毫克，但在室温下储存三天就会上升到 0.914 毫克；原来不含亚硝酸盐的水，存放一天后，每升水会产生亚硝酸盐 0.004 毫克，三天后上升到 0.011 毫克，20 天后则高达 0.73 毫克。装在保温瓶里的开水，因温水中的细菌繁殖更快，还原的亚硝酸盐更多。因此其储存期更不能超过三天。

蹲着吃饭不利健康

在不少地方，常可见有的人一日三餐蹲在地上吃饭。这种蹲姿吃饭是不科学的，有损于健康。

吃饭时胃肠道需要大量的血液，以帮助消化吸收，蹲着吃饭，下肢的血液不能很快回流，必然影响食物的消化吸收。再则，蹲着吃饭使腹部受到挤压，吃进的食物在胃里停留时间延长，也影响肠胃蠕动和胃液的分泌。久而久之，人的食欲和胃的功能就会受到不应有的抑制，使身体健康受到影响。所以，不应该蹲着吃饭。

国外新论——

吃饭说话有利健康

一位法国学者提出一个与众不同的新观点——边吃饭边说话有利于健康。英国也有一位著名的科学家把“边吃边说”列为“科学研究的艺术”内容之一。

上述新观点的根据是，边吃边说可以减慢吃饭的速度。一般而言，吃一顿午饭用 30 分钟左右为宜。在此时间里边吃边说，可使一起进餐者交流感情，解除烦恼，使肠胃能正常地消化食物。其原因是，愉快的心情，不仅能增进食欲，还可兴奋中枢神经，从而促进消化液大量分泌，使胃肠处于最佳消化状态。

不吃早餐易得胆结石

英国学者曾对患胆结石的妇女作了调查研究；发现胆结石患煮与长期不吃早餐有关。因为空腹过久，胆汁中的成分就会发生变化。胆酸含量减少，胆固醇的含量不变，从而形成高胆固醇胆汁。胆固醇过高，就容易在胆囊中积累起来。久而久之，就会形成胆结石。因此，早餐一定要吃，不要空腹去工作。

早晨不宜干食

清晨，人的胃肠道功能尚未由夜间的抑制状态恢复到兴奋状态，消化功能弱，食欲也不好。此时只吃一些缺乏水分的干燥食物，肯定吃不多，也不容易消化。同时，人们通过一夜睡眠，机体消耗了不少水分，已经处于相对脱水状态，应当及时补充一定量的水分。因此早晨起来以后，一定要多吃点富含水分的食物和饮料，以弥补体内的缺水状况。

早晨多吃一些含有水分的饮食，还能增加热量、扩充血管壁、补充血液量、加快血液循环，使机体的新陈代谢迅速恢复旺盛的状态。

晚餐太迟宜患尿路结石

泌尿系统结石的主要成分是钙，而食物中含的钙除一部分通过肠壁被机体吸收外，多余的全部由尿中排出。人们排尿的最高峰大约是饭后四至五小时。而晚饭吃得过晚，睡后人们大都不再排尿，因而使晚饭后产生的尿液全部留在尿路中。这样，尿路中尿液的钙含量（浓度）就增高，久之，易形成结石。

中国饮食习惯的缺点

美国营养学家霍尔曼博士以中美饮食能否进行“互补”为题，用近二年的时间作了对比调查，得出了一些结论：1.中国人做菜时喜欢多用盐和味精，

摄入太多的钠对身体并无好处。2.中国人吃饭一般不采用分食制，这样容易相互传染疾病。3.中国人每天为三餐制，每餐进食多；美国坚持少吃多餐制，更为科学。4.中国人喜欢吃炒菜；美国人喜欢吃清蒸菜，营养较丰富。5.中国人请客规模大，而且暴饮暴食，这不仅浪费，而且对身体极为有害：而美国人相反。6.中国妇女患肺癌的人数明显高于美国，因炒菜时，吸入较多油烟；美国家庭厨房内不仅通风设施好，而且妇女不用大火炒菜。

蓝绿色布置餐厅抑制食欲

美国科学家研究发现，在蓝色和绿色的房间里进食时，人的食量大大减低，而在浅绿色的房间里进食，人的胃口也会轻微下降，实验还发现，也有的人是不受颜色影响食欲的。而如果想增加食欲，那就必须用红色、橙色或黄色来布置餐厅、因为这三种颜色最能刺激食欲。

进餐时应讲究气氛

从科学的角度讲，进餐的气氛尤为重要，良好的进餐气氛对食物的消化吸收大有好处。良好的进餐气氛应是愉快、温暖而又安静；因此应该避免以下因素：

1.情绪波动大，如慷慨激昂，或怒气冲冲时不宜进餐。
2.心不在焉时，难以对可口的饭菜产生兴趣。
3.疲劳过度时，进餐会嚼而无味。
4.进餐环境缺乏布置，或无桌无椅，或拥挤喧闹时不宜进餐。

进食时间与体重

医生证实，上半天进食对体重的影响要比下半天小。这是因为，胰岛素的数值到傍晚达到最大限度，使脂肪大量沉积。试验表明，早上吃 2000 卡热量的食物，并不会影响人的体重，晚上则会增加体重。因此，医生建议，晚餐不能超过一天食量的 30%，而早餐则至少要达到 35%。

用餐次数与健康有关

美国的一位医学博士调查认为，人的每天用餐次数与健康有关，每天餐数越少，越容易患某些疾病。

这位医学博士以纽约市区 60～64 岁的老年人为对象,调查每天就餐次数在 3 次以内者，肥胖病患者占 57.2%，胆固醇偏高者占 51.2%，贫血性心脏病患者占 30.4%。而每天就餐次数在 5 次以上者，肥胖病患者仅占 28.8%，胆固醇偏高者仅 17.9%，贫血性心脏病患者 19.9%。这位博士又在一所学校里进行调查，结果表明，每日三餐的学生与每日五餐的学生相比，前者皮下脂肪要厚得多，特别是腹部的皮下脂肪，女子间的差别更为明显。显然，空腹的时间越长，造成脂肪积蓄的可能性就越大。

另外，患者的共同特点是摄入热量过多，并且大部分是集中在夜间摄取的。所以集中在夜间进食丰盛的饭菜是不可取的。

吃甜食要选择时间

疲劳饥饿时，可以吃一些甜食。因体力过量消耗，体内能量不足，甜食中的糖比其它食物更快地被吸收入血液，提高体内热能，迅速补充体力。头晕恶心时吃，此时体质较衰弱，吃些甜食可提高血糖，增强抗病能力，利于健康。呕吐或腹泻时，病人的肠胃功能紊乱，有脱水症状，此时适于吃流质食物，饮一些加盐糖水，有利于恢复正常。饱餐后避免再吃甜食，以免能量过多，促使体重增加。而且过多的糖长期刺激胰岛分泌而衰弱，可能诱发糖尿病。

饭后不宜立即喝茶

有些人放下饭碗便端起茶杯，认为饭后喝茶有助消化。其实不然。食物进入胃中，要经过各种酶和胃酸的作用，才能转化为人体可以吸收的营养物质。胃酸中含有浓度为 0.5%的盐酸。饭后立即喝茶，势必冲淡胃液，延长食物消化时间，给胃增加了负担。如果长此下去，会使胃受到损害，影响身体健康。

因此，一般说，饭后一小时内不宜饮茶。

饭后即食水果易便秘

很多人都有饭后马上进食水果的习惯，认为这样可以促进肠道蠕动，使大便通畅。然而台湾一位营养学家认为，在饭后马上吃水果，食用的水果堵塞在胃中、很容易腐烂而形成胀气，时间久了，就会引起便秘。因此，一般来说饭后二三个小时，或在饭前一小时吃水果为宜。

饭后四不宜

不宜急于吸烟，饭后吸 1 支烟，中毒量大于乎素吸 10 支烟的总和。

不宜放松裤带。饭后将裤带放松，会使餐后的腹腔内压下降，出现上腹不适。

不宜马上洗澡。饭后洗澡，四肢、体表的血流量增加，胃肠道的血流量相应减少，影响消化功能。

不宜立刻睡觉。饭后立刻睡觉，会引起滞食，从而诱发胃病。

预防消化不良八条

1.进餐时应保持轻松的心情，不要囫囵吞食，也不要站着匆促进食。
2.不要和水进食，应在餐前或餐后饮用液体。
3.进餐时不要讨论问题或争吵，这些讨论应留到餐后一小时之后进行。
4.避免在进餐时，或进餐后吸烟，不要穿着束紧腰部的衣裤。
5.进餐应定时。
6.避免大吃大喝，尤其是辛辣和富含脂肪的饮食。

7.两餐之间应该喝 1 杯牛奶，避免胃酸过多。

8.少吃糖果，糖果刺激胃酸分泌。

食物过量会使皮肤改变颜色

据科学家研究发现，过多地食用萝卜、南瓜、菠菜、桃子、桔子等食物，会使人的皮肤变黄。这是因为，这些食物中含有丰富的维他命 A（黄桔素），很有营养。但食用过多，体内无法吸收，便会从人的皮肤上反映出来，使之变黄。

另外，专家们认为，摄取太多的矿物质，也会使皮肤变色。含有银或金的药物，会使人的皮肤变成蓝色或淡紫色。有些人爱用一些含有水银成分的冷霜保护脸部，结果反而使脸呈现出难看的灰色。

如果皮肤变了颜色，则表示身体可能发生了变化，除恢复饮食的均衡外，还应及早去医院治疗。

何时喝牛奶最佳

一般人总认为早晨喝牛奶最佳，其实恰恰相反。早晨空腹喝牛奶，营养效益最低。这是因为，空腹喝下去后，牛奶会很快经胃和小肠排进大肠，结果牛奶中的各种营养，来不及消化吸收就进入大肠，造成浪费。

那么，什么时间喝牛奶最佳呢？根据科学原理，晚上喝牛奶效果最好。人体在午夜后，血液中的钙含量下降，叫做低血钙状态。为了满足血液中的含钙量的要求，机体内部要实行调整，骨骼组织中有一部分钙进入血液。天长日久，经常进行这种调整，骨质就会脱钙，造成骨质疏松，老年人更有骨折的危险。睡前喝牛奶，就可以正好赶上午夜至清晨这段时间，牛奶中的钙可改变低血钙状态，避免从骨组织中调用钙。

即使有人想在早晨喝牛奶，最好在早饭后一小时再喝，同时吃些含淀粉的食物，或奶中加糖。

豆浆比牛奶的好处

1.豆浆没有传染结核病的危险。而消毒不完全的牛奶，反而有传染的可能。

2.豆浆所含的铁质，超过牛奶的 4 倍以上。经常依靠牛奶作为主要饮料的婴凡，长期没有其它适宜物来补充，很容易患贫血。豆浆所含的铁质比较多，对于贫血病的抵抗力也比牛奶强。

3.牛奶进入胃里以后，凝结成大而硬的块状。豆浆在胃里只成小的薄片，而且轻松不坚韧。因此豆浆比牛奶较易消化。

喝咖啡加牛奶弥补钙质

注重身材苗条的女性也许觉得，喝咖啡对不放糖也不加牛奶，只喝纯黑咖啡就能减少热量的摄取，达到节食的目的。然而，咖啡因促进新陈代谢，会使钙质流失，对女性的骨骼健康相当不利。

据美国华盛顿州立大学的研究，每杯咖啡中添加 3 大匙牛奶，即能弥补喝咖啡听造式的钙质损失。如果要减少热量，只要选择脱脂牛奶或奶粉即可。

值得注意的是，不要用奶精；因为它既不含钙质；又充满了脂肪与糖分。

防流感要少吃盐

高浓度钠盐具有强烈的渗透作用，它既能杀死细菌，又能抑制细胞繁殖生长，同样也影响了人体细胞的抗病能力。过量食盐，一是使唾液分泌减少，口腔里存在的溶菌酶也相应地减少，致使病毒在上呼吸道粘膜有了着床的机会；二是由于钠盐的渗透，上皮细胞被抑制，丧失了包括分泌干扰素在内的抗病能力，感冒病毒的神经氨酸酶对细胞表面粘液多糖类发生作用而侵入细胞内。由于咽喉粘膜失去了屏障作用，病毒、病菌常常会同时侵入。所以咽喉炎、扁桃腺炎等上呼吸道炎症也会同时并发。

经前不可多食盐

现代医学家研究：食盐过多，不仅能引起水肿、高血压等病，还能引起经前的极度紧张现象。研究人员发现，如果经前大量食盐，体内贮存的盐过多，会在月经来临前夕发生头痛、局部肿胀、心绪不宁、激动易怒等现象。因此，有关专家提出，若能在月经来潮前一天，开始吃低盐食物，减少盐和水的摄取量，便可使上述现象减轻，甚至消失。

看电视喝茶有益

电视机（特别是彩电）开机后，荧光屏会放出对人体有害的微量 X 射线，所以看电视不宜离电视机太近。另外，最好是边看边饮茶，因为茶能降低这种辐射的危害。茶叶中含有大量的脂多糖物质，对人体内的造血功能有显著的保护作用，它不但能抵御辐射的侵害，还可增加入体内的白血球。此外，如果连续收看 4～5 小时的电视，人的视力就会暂时减退 30%，而茶叶又富含维生素 A 能在视网膜内与蛋白质合成紫红质，可以提高视网膜的感光调节机能，对保护和恢复视力也有益处。

喷洒农药后勿喝酒

常见到这样的情况，为突击消灭虫害，请人帮忙喷洒农药。为致谢，便以酒款待。殊不知，喷洒或搬运农药后喝酒对身体很不利。因为喷洒农药后，未洗掉的少量农药仍残留在人的皮肤和呼吸道粘膜里。喝酒会加快血液循环，使毛孔张开，将残留在皮肤和呼吸道粘膜上的农药带入血管，影响健康。

喝热白酒对人体危害少

喝白酒先烫后饮对人体有益，因为白酒的主要成分是乙醇（酒精），除此还有醛。饮酒过多会引起酒精中毒。醛虽然不是白酒的主要成分，但对人体的损害要比酒精大得多。可是醛的沸点低，只有 20℃左右：所以只要把酒

烫热一些，可以使大部分醛挥发掉，这样对人身体的危害就会少一些。

寒冬应温饮啤酒

啤酒是夏令的清凉饮料，若饮用方法得当，也同样适宜冬季饮用。但冬季啤酒不宜冷饮。饮前需将瓶装啤酒放入 30°C的热水中浸温，取出晃匀后方饮。这样喝啤酒，既能暖胃驱寒，又能开胃健脾、滋补身体。

盛夏不宜多饮酸味饮料

酸味饮料多以柠檬为主要原料，加入食糖、糖糟及食用色素配制而成。如过多地饮柠檬汁、酸梅汤等酸味饮料，大量的有机酸进入人体，会产生过多的酸血症。尤其在盛夏，人体大量出汗，随汗液失去了许多钾、钠、氯等电解质，致使肌肉酸痛无力。这时，如果饮过多的酸性饮料，人会更加感到乏力。盛夏应多饮含盐饮料，汽水也是较好冷饮之一。

女性少饮汽水为宜

多饮汽水会导致女性在月经期和妊娠期出现铁质短缺症。因为汽水等饮料大多含有磷酸盐。而磷酸盐能够同体内铁质产生化学反应，使铁质转化为无用废物。在女性经期中，随着经血流失部分铁质，如果再加上饮用汽水，导致铁质的损耗，情况就更严重。

吃醋的禁忌

醋是人们饮食中最常用的一种调味品，但在下列情况下不宜吃醋。

胃溃疡和胃酸过多的病人，如果经常吃醋，会加重溃疡病的发展。

另外，正在服用某些药物时，不宜吃醋。磺胺类药物在酸性环境中容易在肾脏形成结晶，损害肾小管，因此，服药期间不宜吃醋。正在服用碳酸氢钠、氧化镁、胃舒平等碱性药时，不宜吃醋。因为醋酸可中合碱性药而使其失效。使用庆大霉素、卡那霉素、链霉素、红霉素等药物时，最好不要吃醋，因为这些抗中素在酸性环境中作用会减弱。

生病中饮食忌口

不同的疾病，有不同的饮食禁忌。下列原则当为病人的饮良禁忌条例：

1.凡体质较弱的病人，忌食不易消化的食物，及油炸、油煎的肉类，以及腊肉、鱼干、粘糕、韭菜等，并忌一切生冷，特别是冷水、凉菜、生菜、生杏等。

2.一般病人都须忌暴饮暴食，偏嗜五味，过用油腻、油滑、腥噪、煎炸厚昧，以及吸烟、酗酒等。

3.凡发热的病人，忌辛辣、油腻，如辣椒、肥肉、酒类等。

4.热病初愈后，亦忌油腻、肉类、辛辣类食品。

5.久病忌食猪头肉、母猪肉、鹅肉、鱼腥类、荞面等发病物品。

6.肝、胃、心脏疾病皆忌酒。

7.产后及月经期忌寒冷食品。

8.小儿病后忌饱食及腥荤厚味。

9.疮疡肿毒病人，忌羊肉、蟹及辛辣刺激性食物。

10.水肿病忌盐，消渴病忌糖，黄疸病忌油腻、肉类，肺痨病忌食辛辣，痢疾后忌饱食及甜味，腹泻病忌食生冷瓜果，胃病吐酸，忌食酸味等等。

癌症的一半由饮食引起

新加坡一位医学教授认为，十种男性最常见的癌症中，有五种和消化器官有关，包括胃癌、大肠癌、直肠癌、肛门癌和肝癌：十种女性最常见的癌症中，有四种和消化器官有关。他指出，这些癌症都和饮食分不开。人们为了口福享受，吃无节制，胡乱进食，这都会影响健康，带来疾病。他说，现代食品中的防腐剂、人造色素及调味剂，农药过多的蔬菜水果，以及利用抗生素等喂养的家禽等肉类食品，都对人身体有害，或成为致癌物质。

饮食与阑尾炎

英国的一些医学专家们经过研究后说，人的阑尾发炎主要是由于吃了含纤维素少的食物引起的。他们在英国居民中进行的调查表明，喜欢吃新鲜蔬菜、水果、黑色面包等食物的人，很少患阑尾炎。

吃柿饼要防致病

据卫生检验发现，柿饼上可沾染有黄曲霉、黑曲霉、木霉、串珠镰刀菌、青霉菌、红酵母菌以及细菌等，它们能够产生霉素使人中毒。因此不可食用霉变的柿饼。食用前宜用开水浸泡半分钟，以利杀菌防病。

因凉腹泻不要吃大蒜

腹部受凉或误食沾有病菌的食物后，可引起肠内粘膜组织炎性浸润，肠壁血管通透性变异，肠腺体分泌亢进，酿成蛋白质、水盐代谢紊乱，使大量体液渗入肠腔。这些异物成分，可刺激肠壁而产生腹泻。此时，整个肠腔内均处于“过饱和”的紧张应激状态中，再进食大蒜，会因“辣滋滋”的大蒜素而激惹肠壁，促成血管进一步充血、水肿，使更多的组织液涌入肠内，从而加速腹泻，使病人的临床症状更加严重。

关节炎患者应少吃油腻食品

现代医学研究证实，关节炎是一种由物质代谢失常引起的疾病。由于脂肪在人体内的氧化过程中，能产生一种酮体，而过量的酮体会引起物质代谢失常，并强烈刺激关节。所以，关节炎患者应少吃油腻食品。

美国医学教授洛卡斯曾对 16 名患关节炎住院的病人进行不同膳食对疾病影响的观察，结果发现，脂肪膳食极易使病症加重，如关节肿胀、强直和

活动受阻等。当停止高脂肪饮食时，这些患者体内酮代谢渐趋平衡，症状也得到缓解或消失。

哪些人不宜喝鸡汤

老年人、体弱多病者，或处于恢复期的病人，都习惯于用老母鸡来炖鸡汤喝，并以此进“补”，甚至肩入还认为鸡汤的营养价值比鸡肉好。其实，鸡汤的营养价值与鸡肉比起来大为逊色，而且据研究，高胆固醇血症、高血压、肾脏功能较差者、胃酸过多者、胆道疾病患者等就不宜多喝鸡汤。如果盲目以鸡汤进补，只会进一步加重病情，有害无益。

过多食用白糖、奶油损脑

过多的吃白糖及白糖制品，会产生血流不畅。白糖进入细胞中可带进水分，使细胞呈“泥泞”状态，这不仅对大脑不利，而且还易导致脑溢血、脑血栓等。奶油又称黄油，其实是脂肪块。脂肪滞留在血管壁上会妨碍血液流动。大脑中为数众多的毛细血管向脑细胞输送营养。如果脂肪使毛细血管不畅通，就会引起脑功能恶化。

脂肪食入过多易患乳癌

日本预防癌学研究所所长平山雄，通过对 14 万名日本妇女进行为期 17 年的连续观察发现：未婚妇女患乳癌的危险比同龄已婚妇女大得多；若妇女结了婚，即使没生孩子，患乳癌的危险也可减半；若生了孩子的妇女，患乳癌的危险可再减半。而且还查明，大量摄入动物性脂肪的妇女容易患乳癌。每天食肉的妇女比几乎不食肉的妇女，患乳癌的危险大近乎 2 倍（特别是在闭经后）；如果再吸烟，则患乳癌的危险就更大。因此，减少脂肪摄入，努力减肥是预防乳癌的最好办法，

八、美容健体的小窍门

天然美容水

天然美容水是用苹果汁和蜂蜜配成。苹果汁含有苹果酸和较多的钾盐，其酸度与苹果表面相一致，又能中和用香皂洗浴后留下的碱性物质，增加皮肤的红色素，防止皮肤老化，使之细嫩、红润、健美。蜂蜜则能滋养皮肤，并对皮肤病有较好的疗效，它杀菌，清除皮肤色素沉着。

配制方法是：取苹果汁 10%，蜂蜜 3～6%，乙醇 10%，其余为水，并加入少量水扬酸钠作为防腐剂。

这种天然美容水适于不同年龄，不同性质皮肤的人。其功效主要是滋润皮肤，改善皮肤的血液循环，并可清除色素沉着。

西瓜皮能美容

西瓜甘甜多汁，清凉爽口，营养丰富，人们喜食。西瓜皮可以促进人体新陈代谢的功能，增加面部皮肤光泽。每逢盛夏，油腻的面部常使人感到不适，导致情绪烦恼。使用西瓜皮美容，先把面部洗净，再用西瓜皮轻轻按摩面部，然后再用清水洗净，即会有清凉的感觉。经常如此，面部皮肤会更加洁白细嫩。

皮肤漂白法

夏天酷热的太阳；把脸晒得棕黑，有时候还留下一块块黑斑，久不变白。冬天太阳温暖，不在意也会把皮肤府黑。漂白，能恢复皮肤原来的样子。漂白面孔，不需每天进行，只要一星期一次。

漂白方法：用 3 汤匙面粉，加上 1 个柠檬的汁，再加上适量水分调成糊状。把这糊状物均匀地搽在脸上，但眼睛及眉毛周围、鼻孔、嘴唇周围不要搽。然后盖上一层纱布，静仰卧（也可取半仰卧位），20 分钟后，洗丢脸上糊状物，再搽上一些乳液即可。

干性皮肤滋润法

干性皮肤的人可试用防皱、润泽的方法：清晨未洗脸前，将新鲜鸡蛋打开去掉蛋清，把蛋黄加一些甘油搅成浆状。然后用小刷子由面部中央慢慢向外刷开。刷后约 10 分钟左右洗去，脸面即可有光泽出现。每周做 2 次，持之以恒。

皮肤过于干燥；还可用杏仁油、蜂蜜：蛋黄混在一起擦面。

黄瓜敷面美容法

新鲜黄瓜去皮，立即一片一片地贴在刚洗净的脸上，贴满后再用手指轻轻按黄瓜片，以不脱落为宜，20 分钟后揭下。经常使用此方法能使皮肤细嫩。

黄瓜 1 根压榨成汁，加入柠檬汁、适量蜂蜜，抹于面上，20 分钟后用清

水洗净。此法可增白皮肤。

草莓敷面美容法

将 3～5 个新鲜草莓弄碎，加入生奶油及 1 汤匙蜂蜜搅成糊状，洗净脸后涂于面部。20 分钟后，再用浸有鲜奶的脱脂棉拭净。此种方法适于干性皮肤。

香蕉敷面美容法

将去皮香蕉半只磨碎，用手指沾着涂面。20 分钟，用加少量水的鲜奶洗净。适合任何一种皮肤。一星期做 2～3 次。可漂白皮肤，还可补充皮肤里的矿物质。

李子敷面美容法

用 6 个李子煮透后摊凉压烂，与 1 汤匙杏仁油拌匀用于敷面，能使含油多的皮肤及长有粉刺的皮肤变得细嫩。

马铃薯敷面美容法

大个马铃薯蒸熟去皮，也可用生马铃薯去皮，磨碎加鲜奶和鲜蛋黄，仔细搅匀后，稍微加热再搅成糊状，涂敷于洗净的脸上，能使干燥的皮肤变得柔嫩、光滑。

胡萝卜敷面美容法

将新鲜胡萝卜 2 个磨碎，加上藕粉及鲜蛋黄一起搅匀，洗脸后涂在面上 20 分钟，先用温水，再用清水洗净。此面膜含大量维生素 A 和 C，能使粗糙皮肤变细、去皱。

蛋白敷面美容法

将鲜蛋白打成泡沫状敷于脸上，数分钟后待蛋白干涸、皮肤紧绷后，再用浸柠檬水的脱脂棉拭去。用这种方法能使松弛的皮肤收紧。由于该方法会使皮肤过于收紧，故不必常做。

大蒜敷面美容法

将 1 大片大蒜磨碎以后，加入 1 汤匙蜂蜜（一个蛋黄也可以），与面粉搅拌在一起，放置 10 个小时，于沐浴后，涂抹在清洁的肌肤上，通常大概 2 分钟左右为宜，不能太久。然后用温水洗净，可以把大蒜气味消除。这种敷面法，能加强新陈代谢，红润皮肤。

酸奶蜂蜜敷面剂

用 1 大汤匙面粉，再用 1 小汤匙蜂蜜和 1 小汤匙酸牛乳，混合一起调成均匀的膏状物。然后就可以搽在脸上和脖子上，并加以轻柔的按摩，让这些膏状物慢慢干透，接着用温湿的毛巾，以向上打圈的动作，轻轻擦掉，直到擦净为止。常涂这种敷面剂，可使皮肤清洁细嫩。

葡萄增白美容液

大而紫的葡萄数粒，挤压出汁水。再把 1 个柠檬挤出汁水，混合后加入面粉、蜂蜜、牛奶调成糊状抹于脸部，15 分钟后洗净。可使肤色增白。

鲜桃 1 个压碎，汁液均匀抹于脸上，15 分钟后再用清水，洗净，也可增白肤色。

红茶麦麸敷面法

用红茶叶和红砂糖各 2 汤匙，加 1 碗水搅拌，用火煮至约剩半小碗水，再调入 1 汤匙小麦麸（细末），然后，洗净面部，适当按摩，并用卫生棉将此混合液涂抹在脸上。大约 15 分钟后，再用湿毛巾擦净脸部。每日抹 1 次，1 个月后即可使皮肤变得白皙。

食盐去斑增白法

食盐 1 匙，杏仁粉 150 克，用水调成糊，经常涂于面部，可使皮肤白嫩。

食盐 1 份，白兰粉 6 份，菊花粉 3 份，白醋 0.5 份，混合成糊状，敷在雀斑部位，两日 1 次。

醋蒜美容法

有人称这是一种极为特殊的美容方法。其做法是将鲜蒜浸在菜油和醋的混合液中，然后再将混合液与鸡蛋、白醋浸过的蛋黄、糖和面粉混合，这便制成一种护肤膏。这种护肤膏对于防止皮肤变色、发皱有较好的作用。

使用面膜的技巧

在使用面膜前需用香皂把脸洗净，然后用蒸气或热毛巾敷脸部皮肤 5 分钟，使毛孔张开，这对有痤疮的人更为必要。痤疮重者还应用酒精消毒患处，再使用痤疮针排出成熟的粉刺及黑头。切忌用手挤压或乱抠。如皮肤光滑，在涂营养面膜前应做面部按摩，促进血液循环，再选适合自己的面膜敷 20～30 分钟。洗掉面膜后先用冷水拍脸，使毛孔收紧，涂上润肤霜后再化妆。面膜涂的顺序为颈部→下颌→两颊→鼻、唇，最后是额头。要避免在眼睛、唇红周围涂面膜，必要时可放上眼垫保护。面膜美容多长时间做一次好？一般来说，25～30 岁的人每月 1 次为宜；30～35 岁可每月做 2 次，35 岁以上或老年人及用中药面膜治疗的人可每周做 1～2 次。

皮肤去皱美容七法

1.在皱纹处涂上蛋白，10～15 分钟后用温水洗净。还可以用 1 只鸡蛋加 1 汤匙蜂蜜或奶粉，搅匀后涂在皱纹部位。

2.将丝瓜汁混合酒精及蜜糖后，涂于肌肤，待干后用清水洗净，可去皱纹。

3.豆腐晒干研末，调水擦面，可使肌肤润滑细嫩。

4.牛奶数滴擦脸，擦手，可使皮肤光滑柔软，预防皱纹出现，效果不低于化妆品。

5.喝剩的酒用来揉搓面部，可润滑皮肤。

6.把柠檬片放入酒内浸泡一夜，第二天用来洗脸，皮肤会变得光滑。

7.粗糙的皮肤用煮过的菠萝汁洗擦，不仅能清洁滋润皮肤，还可以防止长痤疮。

揉擦维生素 E 可美容

经常用维生素 E 揉擦皮肤，特别是面部皮肤，有防止和抵御风吹日晒和空气中有害因素的侵袭和氧化作用。同时也增加皮肤柔软、舒适、变嫩和光泽，增加弹性减少皱纹。面部皮肤轻度擦伤、口唇周围疱疹、鞍裂或冻伤，用维生素 E 涂抹可以加速愈合。平常面部经常涂擦维生素 E 能防止皮肤黄褐斑。由于市售美容护肤品中含维生素 E 的浓度较低，而且价格较贵，直接使用维生素 E 揉擦经济一些。

使用的方法：可用注射用的维生素 E 或口服的维生素 E 胶丸用针头刺破后挤出其中液体，涂抹于脸上，然后用手掌大鱼际肌在脸部轻轻揉擦和按摩。如果是用口服维生素 E 丸，则每丸 1 次用不完者，剩下的仍应放在封闭的瓶子里，否则胶丸外壳变硬，下次再挤用就困难了。

蒸气法洗脸可润肤

用洗脸盆盛满开水，用毛巾遮住盆的四周，并盖住伸进盆上方的头。以蒸气熏脸，约 10 分钟。这种方法对滋润皮肤效果很好，既能给皮肤提供大量水分，又能清洁皮肤的油垢。之后，最好立即在脸上涂上营养面膜，这对皮肤深层的清洁有极大作用。

凉开水洗脸有益于美容

凉开水的美容作用已受到一些美容专家的重视。日本美容专家介绍说，经常用凉开水洗涤皮肤，能使皮肤细胞保持足够的水分而显得柔软、细腻、光泽并富有弹性。特别是中年人经常用凉开水洗脸，会使人感到容光焕发，青春永驻。凉开水实际上是一种含空气很少的“去气水”，研究表明：开水自然冷却至 20～25℃时，溶解在其中的气体比煮沸前少 1/2，水的性质也发生了相应的变化：内聚力增大，分子间更加紧密，表面张力加强等。这些性质与生物细胞内的水十分接近，有很大的“亲合性”，从而使它易于渗透到皮肤内。科学家们发现，水能使皮下脂肪成为“半液态”，从而使皮肤显得

柔嫩。

按压消除鱼尾纹

鱼尾纹是眼眶周围细微的皱纹，它是由小眼眦（眼尾角）开始起皱，再而扩至眼睑下、大眼眦（眼角）等处。消除眼眶皱纹，包括鱼尾纹，可以用下列方法。睡觉前，在办公室里，随时随地都可以进行，简单易学。

1.首先，用双手食指按住鼻梁双眼大眦做强向按压，每秒钟 1 次，连做 5 次。

2.用食指强压眼下眶部位，同样是每秒钟 1 次，连做 5 次。要垂直压，切忌斜压，以防压到眼球。

3，按压小眼眦旁二三分左右处，做强穴位刺激，要在 5 秒钟施行 5 次以上。

这种方法是镇定视神经，直接刺激眼睛周围皮肤，有利于消除鱼尾纹。

经穴按摩增美容

祖国医学的经穴按摩在面部美容按摩方面有其独特的疗效，不仅可以延缓皮肤的衰老、保持青春长驻，而且可以防治面部雀斑、黄褐斑等皮肤病，起到保健美容的作用。

具体方法：

1，用洗面奶清洁面部皮肤，并顺应面部皮肤走行轻洗后用毛巾擦干。

2.先按皮肤走行方向在面部涂匀按摩乳或中性奶液，再按皮肤走行按摩 20 分钟左右，然后点按印堂、攒竹、鱼腰、丝竹空、太阳、四白、睛明、迎香、素髎、地仓、承浆、人中、颧髎、下关、颊车等穴，每穴反复按压三遍，手法要轻柔和缓，以有酸、胀、舒适感为度，最后点按合谷、内关、足三里穴反复三遍，以有酸胀感并向上传导为最佳。

减少面部皱纹的健美法

扬眉运动：双眉同时向上扬。作用是改善前额和上眼皮的皮肤，使之不下垂。

摇耳运动：双手前后轻拨耳轮。可防止眉头皱结。

眨眼运动：双眼眨动。可使眼皮保持良好的弹性。

吹气运动：微鼓两腮，收小嘴巴，缓缓吹气，可防止和减弱双颊皱纹。

鼻运动：扇动鼻翼，可防止鼻部皱纹。

咬合运动：张嘴闭嘴，同时咬合牙齿，有利于颈部和腭部皮肤保持弹性。

每天早晨洗脸后或入睡前做数次，可减少面部皱纹，永葆青春。

指尖撞击美容法

常对面部皮肤进行揉、搓，不仅无益于美容，反而使皱纹加剧，面皮老化。正确的方法应采用指尖撞击法，即用指尖（将指甲剪短）在面部上下轻轻撞击、敲打。重点部位是上额和外眼角。每天做 3～5 次，每次 3～5 分钟，

尤其在睡前做效果更好。经过一段时间，由于眼角和额头肌肉增厚，血液循环明显改善，不但不会形成新的皱纹和斑点，已有的皱纹和斑点也会因面部局部肌肉的隆起和血液循环的促进而明显变浅或消失。同时还兼有显著改善视觉的功效。

细嚼慢咽利于美容

细嚼慢咽对人体消化、吸收的好处大家都知道，可它还有另外一个重要作用，能够促进人体面部肌肉的运动，利于美容。嘴嚼的动作改善了面部的血液循环，从而使肌肉细胞的代谢功能提高。

提神美目法

疲劳会使人双目无神，脑筋迟钝，显得憔悴。用食盐 150 克，干菊花 50 克，生姜 150 克，捣碎，放锅内炒热，待湿时用布包好，敷于面部和捆绑于后颈部，有提神美目之功效。

美目三法

1.牛奶美目法：将纯牛奶（不掺水）倒入酒杯中，把眼睛浸在牛奶中眨动，牛奶里的酵素和脂肪会洗净眼睛。

2.冷茶美目法：在冷茶中放少许盐，用其洗眼，眼睛清澄明亮。

3.熨烫美目法：将双手搓热，用掌心熨烫双目，每日如此反复 10 余次，对美目大有裨益。

望月美目法

取平视或微仰之姿，望初升或将落的月亮。也可取微俯之姿俯看映在静水中的月影。

先将眼睑抬起，眼睛瞪大些，努力看，仿佛要在月上搜索一般，接着，眼睑逐渐放松收拢，眼球回缩，虚视月亮片刻，闭目。目内视丹田，即在意念上用目光从体内视丹田之位。呼吸深沉匀细。

美眼秘方——一点凝视法

有魅力的容貌大多具有一双漂亮的眼睛，怎样使眼睛具有一种自然的魅力？下面介绍一种以寻引术入门的美眼秘方：

1.盘坐，拇指在内握拳，自然置于膝上。

2.睁圆眼睛，凝视前方的一点，经过 1～2 分钟，眉间处将有热的感觉。此时口中便涌出大量的唾液，然后徐徐咽下。

此法每天做 1 次，不仅眼睛会变得富有魅力，而且眼角的小皱纹也会消失。

美化睫毛的窍门

每晚临睡前用一点杏仁油抹在睫毛上，时间长了，睫毛自会变得厚密漂亮。也可用橄榄油代替杏仁油，不过使用时应十分小心，避免刺激眼睛或引起眼部肿胀。

了解自己皮肤的类型

要想保护好自己的皮肤，首先应了解自己皮肤属于哪种类型，再选择适当的化妆品。

在彻底卸妆 30 分钟后，将薄纸贴在前额、鼻和两颊、太阳穴上，2 分钟后拿下。

正常皮肤：纸上的脂肪痕迹很淡。

多脂皮肤：纸上的脂肪痕迹面大，特别明显。

干燥皮肤：纸上没有脂肪痕迹。

混合皮肤：纸上的脂肪痕迹不均匀，在中部最明显。

茶浴可使皮肤光滑

“茶浴”，就是在浴盆中冲泡茶水，供洗浴入浸泡。茶叶的主要成分有咖啡因、茶碱、鞣酸、可可豆碱等。“茶浴”具有护肤功效。特别对皮肤干燥的人，经过几次“茶浴”之后，皮肤可变得光滑细嫩。

肥肉可使皮肤娇嫩光滑

青春少女的皮肤何以娇嫩？其原因在于皮肤中有含量较高的透明质酸酶。在这种酶的作用下，皮肤可保留更多的水分、微量元素等各种营养物质，从而促进皮肤表皮的新陈代谢。皮肤新陈代谢的快慢和含水量的多寡，决定了皮肤的光泽润滑或干燥粗糙。

透明质酸酶的生成同人体内的胆固醇含量有关。而肥肉可提供一般植物油所缺乏的胆固醇。所以，动物脂肪对皮肤保健作用是植物油所不能代替的。

根据专家研究，每天吃 50 克左右肥肉，非但不会肥胖，而且还会使皮肤永葆光泽。

皮肤细腻简方二则

1·用上好的食用白醋和药用甘油按 5：1 的比例混和，用手掌沾液揉擦脸部，早晚各 1 次，一段时间后可使皮肤变得细腻。

2.茶叶中丰富的维生素是皮肤的天然营养。用刚泡出的新茶叶，加红糖 1 匙，再以精白面粉搅成糊状，敷于面部，20 分钟后用温水洗净。每日 1 次。

食物美肤法二则

1.每天用 1 汤匙枸杞，开水冲泡在保温杯中，20 分钟后当茶喝，连渣吃，长期坚持，有利于肌肤柔嫩，容光焕发。

2.经常食用肉皮，可补充和合成胶原蛋白，使贮水功能低下的组织细胞得到改善，皮肤就会变得润泽，减少皱纹。

廉价见效的洁肤佳品——大米

大米含有一种滋润和洁净皮肤的营养素。美容师们在自己和 100 多名实验者身上实验表明，用煮熟的不太硬的米饭，趁热而不太烫的时候，用手揉捏成团，贴在脸上不停地揉搓，直至搓成油腻污黑的小团为止。此时，米饭已把皮肤汗孔内的油脂及污物都粘了出来。而后再用清水把脸洗净。如此坚持半年，就会发现自己面部的皮肤比过去洁白多了。因此，我们每天食用的大米，可以说是一种廉价的，又容易见效的洁肤佳品。

杏仁油可保养干燥皮肤

皮肤干燥的人可用杏仁油，将杏仁油中加入蜂蜜、蛋黄，混合均匀后，擦涂在脸上、手上，可保养皮肤。

去掉皮肤晒斑

用 4 汤匙鲜番茄汁和 2 汤匙番茄酱涂在晒斑上，半小时后洗掉即可。

头发最怕的致命伤

太阳：要防紫外线对头发的伤害，最简便的方法是戴顶透气宽松的帽子。

湿气：头发吸收空气中的水分后胀大、软垂。预防的方法是头发上加上一层保防膜。

泳池水：含氯的泳池水会漂白头发。因此，泳后需把头发冲洗干净，在最后冲洗头发时，可在水中加少许醋柠檬汁。

海水：海水中的盐分和细微的砂粒都是结晶体，在梳刷头发时会使头皮受损，伤害发丝。盐粒或是强力的漂白剂，会使发丝变黄和干燥。

预防的办法，是每次游泳后把头发再彻底洗干净，涂上护发素。

护发滋养剂

用 1 个鸡蛋，1 汤匙蜂蜜加 2 汤匙清油，调匀后涂于指尖，然后按摩头皮和发根，20 分钟后漂洗干净。它可以起到滋润头发，使之乌黑发亮而柔软蓬松。如果取之少量加入等量水，在游泳或洗浴后喷洒头发，可防止头发缠结纷乱。

使用果汁护发

水果中含有多种丰富的维他命 A、B1、B2、C 等，及矿物质钙、磷、铁、钾及纤维等，这是保证身体营养的重要物质。经医学家研究，水果同样有益于头发。木瓜可使头发松软而富有弹性；鸭梨可减少头分叉；香蕉中丰富的

维生素 C 可使头发明亮光泽；成熟的香蕉中含有丰富的钾，是头发生长中不可缺少的化学元素。经过烈酒泡浸的红辣椒有强烈的刺激作用，用来摩擦头发，可增快头发的生长速度，治疗秃头具有一定的效果。

糯米泔水可护发

在云南西双版纳，傣族妇女的头发乌黑、滋润松软。这是因为她们爱用糯米泔水洗头，即把淘洗糯米的泔水经过沉淀、贮存、产生酸味，再倒到头发上揉搓，最后用冷水冲洗干净。这种“洗发液”可滋养头发，没有化学成分，是白发的天然克星。

黑亮头发美容法

这种方法可以促进头发生长，防止头发脱落，保持头发黑亮。方法是：用大蒜汁 1%，洋葱 15%，蛋黄 20%和浓度为 20%的乙醇，这种乙醇占 24%，再与占 20%的蓖麻油混合，之后再加 20%的水，调配均匀后擦在头上，即可达到其功效。

鸡蛋护发洗疗法

生鸡蛋黄 1 个，白兰地酒 1 小杯，把两者在茶杯里搅匀备用。先用洗发剂把头发洗净，等头稍干后，把蛋黄与酒的混合液均匀地涂抹在头发上。15 分钟后，用一个烘热的塑料帽套戴在头上，并让它保持一定温度。接着取下塑料帽套，用热水把头发洗一次，并用洗发剂将头发洗干净，最后用稀释的果酸把头发冲洗一次。这种鸡蛋洗疗法可使头发产生光泽，并能使头发变得柔软而富有弹性。

食油护发洗疗法

这种方法对于头发干枯而易断者尤为适宜。先把头发洗干净，然后用 1 茶匙食油（植物油）均匀地涂抹在头发上，再用一个烘热的塑料头套套在头上。20 分钟后，取下头套，再彻底洗一次头，把油渍洗净即可。

啤酒护发洗疗法

先把头发洗净擦干，然后用一瓶啤酒的 1/11 均匀地涂在头发上，并用手按摩。15 分钟后，用水把头发冲洗干净，然后再用 1/8 的啤酒如上所述重涂一次，并用梳子把头发梳一遍，以便让啤酒均匀地渗透到头发根部（头发干后不会有啤酒气味），啤酒花会像油膏一样留在头发上。此法可使头发产生光泽，防治头发干枯脱落并促使头发生长。

啤酒可做发型定型剂

如果头发经风吹易变乱，可以使用发型定型剂，即将适量的啤酒注入一

个喷雾瓶中，再加进少许香水便可。洗完的潮湿头发喷上此液，梳理成形，自然干燥后就成型了。

烫发后怎样保持发型美

如何使刚烫好的头发保持较长时间的美丽？以下是美发师的几点建议：

1.烫发后不要立刻洗，至少应到两天之后再洗。
2.梳头时应当用润发梳。
3.洗头后用毛巾抹干，但千万别用力去搓擦。
4.尽量让头发自然干，如果一定要吹头，也应将吹发器调到最低温度。
5.要使烫过的发波较松，梳头时应从发根开始，向上梳到发端。
6.千万不要在头发湿时梳头。
7.每 6 个星期到理发店去修剪一次。

最廉价的美容品

冰水使皮肤毛孔收缩，能促进血液循环。搽过润肤霜后，用冰水渥在脸上，再以干布轻轻擦干，就会起紧肤作用。穿高跟鞋太久，双脚会酸痛，出现红肿，用热水冲激肿痛的脚部，再用冷水，很快便起到了舒缓作用。

气候干燥，若发觉润肤霜仍难以保护皮肤的柔润，试用古老而简单的办法——每天多喝开水。

早睡早起皮肤健美

医学家研究观察发现，人体皮肤细胞的分裂是有一定时间的，即只限定在夜间 10 点至次日凌晨 2 时之间进行。也就是说，人体细胞的更新只是人在睡眠中进行的。因此，医学家劝告：养成早睡早起的睡眠习惯有利于皮肤的新陈代谢，可使皮肤显得健美。反之，如果经常熬夜或睡眠不定时，则不利于皮肤的更新，使皮肤易产生皱纹，显得苍老无光泽。

吸烟影响美容

长期大量吸烟会使人过早出现皱纹。因香烟中的尼古丁等有害物质能损害血管，从而影响皮肤的血液循环，造成皮肤的营养供给不足。同时，香烟中的。一氧化碳与血红蛋白相结合，使其携带氧的能力下降，造成皮肤组织缺氧，长期下去，皮肤就会失去光泽和弹性，干燥起皱。

三分钟美容法

洗脸时，用手掌轻轻按摩面部各部位，然后用毛巾稍稍热敷，使皮肤柔软、滋润。

没时间做整个面部的按摩，至少也要做局部按摩。至于按摩哪一部位好，由自己选定，一般是最先出现皱纹的地方。

眼圈周围，最易出现皱纹。每天晚饭后，在眼圈周围厚厚地涂上一层油

质化妆品，临睡时再用热毛巾轻轻擦去一部分，免得弄脏寝具。这对防止皮肤褶皱有良好的功效。

利用做家务的空隙，用手指压住太阳穴轻轻按摩，可使面部肌肉放松，达到美观。

国外美容的小常识

1.用碳酸氢盐和冷牛奶混合后搽在身上，可以防治阳光暴晒和火烤对皮肤的伤害。

2.用 3 汤匙蜂蜜和 3 汤匙燕麦粉、1 汤匙玫瑰汁混合，敷在脸上，可以去除脸上的黑斑并使之光洁。

3.把 100 克蜂蜜和 60 克橄榄油混合，制成头发营养剂，洗头前半小时抹一些，头发会变得光洁发亮，柔软而滋润。

4.连续一段时间只吃牛奶和奶制品，对防治粉刺很有好处。与此同时，常用加点柠檬汁的水洗脸，效果更加显著。

5.如果牙龈发白，可常用甘油刷牙，牙龈很快就会恢复正常颜色。

6.要想去掉眼睛周围的黑晕，可以用一块纱布蘸上茶叶水敷在眼上；如果切一片生土豆放在眼上，也会有同样的效果。

美容七戒

一戒使用含有酒精的化妆品，因为酒精会使人的皮肤干燥坏死而零星脱落。

二戒在阳光下涂抹香水，阳光能使皮肤敏感变色。

三戒用浓缩的洗发水直接洗头，应该用水稀释 7 倍后再使用。

四戒盲目崇拜日光浴，人体皮肤经常过度暴晒，不但会导致皮肤癌，同时也会使皮肤过早衰老。

五戒在强烈阳光下不戴太阳镜，因强光易使目光呆滞而无神。

六戒饮酒过量，过量饮酒会导致皮肤内毛细血管疲劳而缺氧。

七戒穿着不合适的鞋子，如鞋跟过高或鞋头过尖，会致脚板变形而使步子走不正。

去掉指甲色斑

指甲上有了色斑，睡觉前擦上马铃薯汁，第二天早上洗掉即可见效。

去掉脸上肉赘

为了去掉脸上难看的肉赘可将菜花汁涂在长肉赘的地方，15～20 分钟后再将它洗净，效果十分明显。

益母草制药容颜不衰

据《新修本草》记载，农历五月初五端午节，收采益母草全株，晒干研

细，加入适量面粉和水；调和成团，然后用一个黄泥炉子，底层铺炭，中间置药，武火烧约一顿饭时间，接着改文火煨，约一昼夜后，把药取出，研末，再加入适量滑石粉与胭脂调匀备用。每日早晚用此药擦洗脸面、双手，顿觉皮肤滑润光泽。若经年用之，朝暮不绝，那么四五十岁的妇女也会容颜不衰。

《新唐书》言其“虽春秋高，善自涂泽，虽左右不悟其衰。”

适于拉双眼皮的眼睛

拉双眼皮在目前的美容手术中较多见，但并非所有单眼皮的人都适合做。一般说，凡眼睛细长、上眼皮薄紧、睫毛长密、眼窝较深、鼻梁较高的人适合做，且做后效果也明显；眼睛形状短圆、上眼皮肥厚、皮肤松弛下垂或眼球突出、眼球小、眼窝浅平、鼻梁平塌的人就不大适合做双眼皮；若有的人眼睛患有斜视，就需要治好斜视，稳定一个时期后再做；患有上眼皮下垂的人，也不能单纯只做双眼皮。另外，有的人的眼睛是一单一双，这就需依具体情况而定。如那只双眼皮双得好看自然，就个必进行改造；如那只双眼皮双得浅或不好看，就可与另一只单眼皮同时做。

夏天化妆须知

夏季气温高，出汗多，化妆品容易溶比，故化妆要比冬天更讲究。

画眉要用眉笔使劲反复画几次，使颜料牢固附着在皮肤上。涂口红要先薄而均匀地用唇膏涂一遍，然后用两三层纸巾放在唇上，紧闭双唇几次，以去掉过量的唇膏。扑粉要将整个面部扑满，并将粉擦匀擦滑，注意不要遗漏口角，数分钟后再将粉拂去。化妆完成后，将一小块海绵用冷水浸湿、拧干，洒少许爽肤液，在整个面部轻轻扑打一遍。这样化出的妆，不会因高温而溶化，也难以被汗水破坏。

使用化妆品要慎重

凡是妇女妊娠、月经不调、肝病、糖尿病、癔病、神经衰弱、忧郁症、过敏性皮炎、荨麻疹、皮肤划痕症以及平时爱好吃刺激食品的人，最好少用或不用化妆品。如果使用，不宜使化妆品在脸上存留过久，以免堵塞毛孔、汗腺、皮脂腺，最好睡前洗掉。购买化妆品时，要选用新鲜的，并且应在短期内用完，防止引起毒性反应。同时，要随时注意产品出厂日期及使用说明书。

选择适合自己的化妆品

化妆品里含有各种不同的化学成分，假如这些成分对皮肤的刺激超过了皮肤的承受能力，就会引起接触性皮炎；对有过敏体质的人，还可以引起过敏性皮炎，发生化妆品的逆反效果，皮肤出现红、肿、热、痛、痒，重者可以发生水泡和色斑。所以当使用新化汝品时可以做一个安全性的小试验：把将要用的新的化妆品涂抹在一小块白布上，贴敷在容易观察而又不影响美观的皮肤上，上面再盖上一块比白布稍大的塑料薄膜，用胶布固定。24 小时后

揭去白布，观察皮肤的变化。如果贴敷部位的皮肤有痒感和出现红斑，用这种化妆品，就可能引起接触性皮炎或过敏性皮炎，如果出现红肿、丘疹、水泡，这种化妆品对于受试者，就绝对不能使用了。

弥补面部缺陷的化妆法

化妆的目的为了美容，化妆不好反而弄巧成拙，化妆得法可以弥补缺陷，获得意想不到的效果。下面介绍几条补救缺陷的化妆法：

眼皮泡肿的人可以在从眉毛到睫毛的部位画上眼影。这样除了能消除眼皮肿胀的感觉外，还能使眼睛显得大一些。

嘴巴过大的人化妆时，可先用深红色的唇膏画唇形，然后用明亮的浅色口红涂满整个嘴唇，这样看起来嘴巴就不显得太大了。

两腮丰满的人切勿把嘴唇涂成樱桃小口，应该将两腮和嘴巴的比例配合适当。

嘴巴太小的人应该用唇膏把嘴唇涂满，这样才会显得嘴巴大一点，而两腮显得小一点。

姑娘化妆四忌

有些姑娘喜欢用化妆品美化自己，可有时却被化妆品破坏了自然美。这里是四种最常见的毛病。

过火的唇线。天生有一片较厚的上唇，如果唇膏涂得太宽，就会平庸粗俗。

太深的眼线。如在眼睛周围画上厚厚的黑线，会显得老气，如果把眼线画得淡一些，看来会比较年轻。

太浓的眉毛。应该用细细的羽毛状线条来填补稀疏眉毛的空隙。如果画得又宽又显眼，会显得蠢笨。

胭脂的边缘。胭脂使双颊近似健康的玫瑰色，其边缘要逐渐变淡，与皮肤融合。胭脂与周围皮肤之间，不要有截然的分界线。

怎样搽香份

搽香粉可以增加入面部皮肤的色调，增加美容。但香粉的颜色必须与脸部的皮肤颜色相近才能显得自然和谐。如果脸部肤色较黑，搽白香粉或粉色香粉会显得不自然。搽香粉不宜过厚，对于干性皮肤的人可先用粉底霜或冷霜打底，再搽粉。对于油性皮肤的人，可以不打底，洗完脸以后即可将香粉均匀地搽在脸上。搽粉时应从颈部开始，不要单搽脸部否则会显得色调不一致。

飘逸美法剂

把 100 克蜂蜜与 60 克橄榄油混合制成剂，洗头前半小时抹一些，头发便会变得光滑发亮，柔软而飘逸。

用香水不当易生黑斑

皮肤黑斑的形成原因很多，除了遗传、体质、晒太阳等诱因外，不少妇女习惯在化完妆后在颈部、耳后喷洒香水，如果香水品质不佳或是与体质不合，就会造成皮肤发炎，形成黑斑，即香水色素斑。

因此，医生指出，女性在使用香水时应小心，最好先做个简单试验，将香水涂抹在大腿内侧，观察是否会引起红肿、发痒等。如一周后未发现异状，再涂抹在耳后三天，如果无问题，方可使用。在选定香水后，可长期使用，自己认为对香水有过敏反应者，切勿随便使用新牌子的香水。

束腰易生痔疮

有些女青年为了身材苗条，追求“细腰美”，常把裤带勒得很紧。殊不知这样会使腹压增加，引起痔疮。人体肛门周围有几组静脉，称为痔静脉，由于这个部位结缔组织比较疏松，当各种原因引起腹部压力增大时，痔静脉内的血液回流就要受到阻碍，此时痔静脉就会纡曲成团，形成痔疮。

减少腹部脂肪八种方法

减少腹部脂肪，可采取下列措施：1.做健美操：仰卧于方凳右侧，双腿并拢，伸直，缓缓抬起，吸气，双腿越过凳面之后，缓缓落在凳子左侧同时呼气；接着双腿再翻越回右侧，反复做 10～20 次。2.跳舞能防胖减肥。有人专门做过试验，跳 1 小时华尔兹舞，相当于步行 4 里的路程。3.散步。中速散步 1 小时，可消耗 300～360 卡热量。若每天散步 1 小时，1 个月可减轻 1.4 公斤。4.爬楼梯是“运动之王”。一个体重 40 公斤的人，爬 10 分钟楼梯可消耗 202 卡热量，比散步多 4 倍。5.每步行 4～5 公里路程，或慢跑 20～30 分钟，或骑自行车 40～50 分钟，都能消耗 300 卡热量。6.少吃肥肉和各种甜食，如水果糖、甜豆包、甜油饼、白薯、巧克力、雪糕、奶油冰淇淋等。7.控制饮酒量也就是控制热量的摄取。每毫升纯酒精可产生 7 卡热量。每小半杯葡萄酒能转化 100～160 卡热量，25 克白酒含有 80～100 卡热量，半升啤酒含有 300 卡热量。饭后喝咖啡也容易肥胖。8.晚餐要吃得少。一到傍晚，血中胰岛素含量上升到高峰。胰岛素可以使血脂转化成脂肪贮存在腹壁之下，日积月累，便会胖上加胖。

自我控制减肥法

几乎所有的胖人都说他们食欲甚佳。奇怪的是胖人特别怕饿，少吃一点就会饿得难受。国外有关专家认为，胖人吸收的营养很快储藏到脂肪组织中，而血中营养不足，产生假饿，信号传到大脑产生饥饿感，又想吃东西。胖人由于长期习惯吃得过饱，因此将吸收的营养变成脂肪的能力越来越强，而把积聚的脂肪变成热能消耗掉的功能却相对减弱。

自我控制减肥法的特点是让人们自己主动地控制饮食量，造成每日有两次饥饿时间，产生的饥饿感刺激大脑，使大脑发出将体内积聚的脂肪变成热能的信号。反复刺激的结果，就能使脂肪代谢系统的功能健全，也就达到减

肥的目的了。

二十秒钟腹部减肥操

许多女士年过 30 之后，虽然未至于中年发福，但是脂肪却积到小腹上去。其实只要花 20 秒时间，就可以使腆出的肚子缩回。方法是：打直背脊坐着或站立，缩回腹部，持续大约 20 秒，然后放松。做这项运动时不可停止呼吸，呼吸应保持正常，每天重复做约 16 次。

消除双下巴的方法

有些人由于经常伏案低头工作或床铺太柔软、枕头高而蓬松等原因，使下巴肌肉松弛下垂，形成“第二个下巴”，影响了人的美容。

工作、走路和看书时，应尽量使下巴与脖子形成直角，使脊椎骨和后脑勺成直线；肩膀放松，稍往后张。吃饭时，要细嚼慢咽，这也有助于保护下巴的线条。

要经常做下列练习：1.用力向左、右摇头，各 10 次。2.用下嘴唇压住上唇，头尽力后仰，这种状态保持 10 秒钟，然后恢复原状，放松肌肉，共做 5 次。3.坐直，目视前方，使下巴肌肉高度紧张，用力把头向后仰 15～20 秒钟。休息一下，再做几遍。4.用冷水浸一块毛巾，轻轻拧一拧，用力把它贴在下巴的肌肉上，过几分钟换上热毛巾，依次交替进行，整个过程需 10 分钟左右，2～3 天后再来一次。5.把双手的指尖放在颧骨上，用大拇指推拿下巴肌肉，方法是用短促的动作从中间向两耳推拿。

控制颈部脂肪堆积的方法

控制颈部的脂肪堆积和进行颈肌的力量练习的方法有：

1.放松站立，两臂自然下垂，做低头、抬头、侧转头、侧倒头和环转头部练习。这个练习开始时要做得慢一些，以免引起头晕。

2.梗脖子练习（与足球运动员头顶球的动作相似），这个练习可默记次数，20 次为一组，每天做 2～3 组。

3.一人可成坐姿或卧姿，另一人用双手施以适当的力扶住其头部，让其做低、抬、转头练习。注意：不管采用哪种方法，用力都不要太猛。

消除眼睑下垂的妙方

人上了年纪，下眼睑就会下垂，不管如何着意化妆，都无法掩饰。一些患有神经衰弱等疾病的年轻姑娘，有时也会有下眼睑因轻微浮肿而下垂的现象。

当代美国著名美容师康斯坦茜·斯嘉达创造的一种简单易学的美容法——眯眼运动，它可以帮助消除有损于美容的下眼睑下垂的现象。

首先将嘴张开，口呈英文字母“O”型，口型越圆越好，此后，把双眼迅速眯起，尤如在黑暗中突然遇到一股强光时眼睛所作出的反应那样，保持 2～4 秒钟，随后睁开，重复数次。每次所做的眯眼运动应该有眼睑肌肉收缩与

放松的感觉，这说明动作正确，起初每天锻炼约 10 次，以后每天的运动次数逐渐增多，最好每天达到 100 次。如眯眼运动后感到眼睑肌肉酸痛得厉害，则休息一天，再继续锻炼。一般经过 l～2 星期的眯眼运动锻炼，下眼睑肌肉即可恢更正常。但还需要隔天锻炼 50 次，以防下眼睑再次下垂。

眯眼运动是当代一种良好的美容运动，它不仅能使眼睛周围的肌肉得到锻炼，加速血液循环，加强眼睑肌肉的弹性，而且也能使眼角的鱼尾纹减少。

有损形体美的不良习惯

1.抓头。有人喜欢用脏指甲抓头，洗头时使劲乱挠，这会在头皮上划下伤痕，有损头发健康生长。

2.皱眉。皱眉、眯眼、撇嘴的习惯，会导致面部皮肤产生横、竖如鱼尾状的纹线。

3.俯睡。有人睡觉时俯卧，脸伏在枕上。这样面部受挤压，妨碍了血液循环，使脸部呈现臃肿，面色难看。

4.咬物。啃指甲、笔杆、咬下唇的习惯，容易使口腔上颌的门牙突出，下颌的前牙后退，影响牙齿的整齐美观。

5.贪坐。有人习惯于晚饭吃得很饱，吃过就在沙发上一坐，看书、看电视，时间长了造成腹部凸出、臀部松垂、体态臃肿难看。

6.架腿。有人坐着时习惯把一条腿架在另一条腿上（俗称二郎腿）。架腿时破坏了躯干的竖直，时间长了会造成脊椎扭曲。

正确的节食减肥法

正确的节食减肥法应该是：吃得全面（营养不缺）、减少热量摄入（量要少）、经常更换食谱（不厌食）、适量运动（消耗热量）。下列具体做法可供参考：

1.多喝水：饭前 15 分钟喝 1～2 杯开水。这样既能少吃，对胃也有一定好处。

2.缓食：每吃一口饭菜都要细嚼缓咽，品尝滋味，在 20 分钟的膳食过程中使大脑能有充裕的时间接受来自胃的刺激，产生饱感。

3.多吃含维生素较多的食物：如水果、蔬菜和粗粮，不仅可以减少一定热量的摄入，且易产生饱足的感觉。

减肥饮食四原则

1.不正常的饮食是最大的禁忌。有些人不进早餐，到了中午才猛吃。虽然是同等的营养物质，但是合并一次吃的时候，会导致营养过剩而使人发胖。三餐的时间，最好固定，严格遵守八分饱的原则。吃的东西则以蛋白质为主，尽量少吃淀粉类。

2.避免狼吞虎咽。吃东西过快，无形中会使进食增多。因此，想避免过分肥胖，就应该养成慢慢嚼的习惯。

3.睡前的两个小时内不吃东西。胖人较喜欢吃零食，如果吃下去的食物成为能源被消耗掉的话，就没有什么关系。但是，因为晚上睡后消耗能源极

小，因此，吃进肚子里的食物绝大部分都会变成脂肪。

4.每周减食 500～1000 克为宜，吃得太少，每天食物的热量在 800 大卡以下，可能会改变新陈代谢作用，反而会使体重增加。

不发胖的饮食方法

少喝酒，多喝茶。

烹调用油要限量。

吃鱼肉比吃家禽不易发胖；吃家禽比吃牛肉不易发胖；吃牛肉比吃猪肉不易发胖；而吃腊肠比猪肉容易发胖。饭前吃点蔬菜，可提前通知大脑的饥饿中枢不再饿了，以控制吃的过量。

晚饭份量要减量。

每隔两星期或半个月可禁食 24 小时。

不要吃甜食。

步行减肥

香港医学专家认为，把速度和步姿掌握好，步行是减肥很好的方法。

速度以每小时行 5～7 公里之间为适宜，在这个速度内，身体每小时消耗的热量可达 500 个卡，比慢跑更佳。步姿也要注意几点：1.步行时，双臂应作大幅度的前后摆动。摆动时，上臂与胸经常维持 90 度角。

2.步幅要大，身体稍向前倾，前倾的支点应落在足踝上，但不要弯曲腰部。

3.利用臀部的转动来扩大步幅。

不发胖要多走路

每天至少按平常速度走 30 分钟。

不乘电梯步行爬楼梯。

日间小睡半小时，不如走路半小时。

想吃东西时，去走走路，不但消耗了热量，也避免了食物的诱惑。

怎样做能使减肥后不出皱纹

为了做到减肥后不出现皱纹，在减肥之前，不要让太阳晒皮肤，因为太阳的紫外线会破坏保持皮肤弹性的连接性纤维组织和蛋白质的胶原体。还应坚持用润肤剂涂擦皮肤、使皮肤保持充足的水分，不至于干皱。除此之外，就是经常参加一些体育活动，如做体操，使皮肤下的肌肉结实，皮与肉的联系增强，这样减肥后就不会出现皱纹了。

散步的要领

1.散步前，宜全身放松，活动一下肢体，调匀呼吸。2，散步应从容和缓，不宜匆忙，更不直使琐事充满头脑，百事不思，如此可使大脑解除疲劳，益智养神。3.步履宜轻松，有如闲庭信步，周身气血方可调达平和。这种步法，形虽缓慢，然气血畅达，百脉疏通，内外协调，可取得较好锻炼效果。4.循序渐进宜量力。散步要根据体力，循序渐进，量力而行，做到形劳而不倦。

散步运动法

散步运动法有以下几种：

1.有目标的走法。

效果：培养集中力和平衡力。

方法：走在人行道（或操场）上的直线上（脚踩白线）。2.用脚尖走路法。

效果：调节腹部和臀部。

方法：用脚尖走路，甩开两臂。

3.交叉走路法。

效果：活动腰部。

方法：挺直身体，脚向内恻迈步，腰部随迈步而扭腰。4.扭转身体的走路法。

效果：提高腰及膝部的柔韧性。

方法：一只脚从后绕过另一条腿向前走。

5.跳越方法。

效果：提高脚部的力量。

方法：一只脚落地的同时，一只脚跳起来走，要有节奏地跳。

雨中散步有益健康

科学研究认为，雨中散步有许多晴天无可比拟的健身作用。毛毛细雨，降落大地，可洗涤尘埃污物，净化空气。在城市空气污染日趋严重的今天，呼吸这样的空气远比晴天为优。此外，雨前残阳照射初降细雨所产生的大量阴离子，享有“空气维生素”美誉，有利于雨中散步者安神逸志，血压稍降。雨中散步能增强人体对外界环境变化的适应能力，提高耐寒力和抗病力，有利于健康、长寿。

步行——健身运动之冠

步行时全身肌肉协调动作，有规律地收缩和放松，能加快血液循环和新陈代谢，起到减肥作用。并能使肺活动量增大，让心脏得到充分的氧和营养物质，对疾病有不可估量的疗效。步行还可以强健足肌和足韧带，防止关节活动功能的衰退，能延年益寿。

步行时背要直，肩要平，挺胸收腹，目光平视，不宜穿高跟鞋，鞋底以软底为好。并给自己规定一个呼吸节拍。如慢步时，4 步吸 2 次，6 步呼 3 次。在这些规定中尤以步行速度至关重要，因为能激起身体各系统活动的一走的运动量，是与一定的心跳频率相对应的。心跳频率高就要慢行，心跳频

率低就可加快步行速度。一般来说，步行时心跳频率应处在每分钟 100～160 次之间。

大雾早晨不宜剧烈运动

雾是飘浮在地球表面低空中的细小水珠，水珠中溶解了一些酸、碱、盐、胺、苯、酚等各种有害物质。在细小的水珠中，还同时沾带了一些尘埃、病原微生物等有害的固态小微粒。在雾中做剧烈活动，如长跑、繁重的体力劳动时，身体某些敏感部位接触这些有害物质并大量吸入，可能引起气管炎、喉炎、眼结膜炎和过敏性疾病。吸入密度大的雾气，肺泡内的气体交换还会受到影响，可引起人体供氧不足。雾中跑步也会感觉胸中憋闷，有压迫感，易疲乏。因此，在有雾的早晨，可以灵活改变锻炼方法，搞些室内锻炼项目。

适宜锻炼的时间

一年中，夏秋季空气最清洁，冬季和春季头一二个月空气污染最重；在一天中，中午、下午空气较清洁，早晨和晚上空气污染较重；晚上 7 点至早晨 7 点左右为污染高峰时间。

因此早晨锻炼不宜太早，在冬季和春季头一二个月，应躲过早晨六七点钟空气污浊高峰期；在夏秋季，太阳出来的早，可在五六点钟锻炼；而平时，我们选择上午 10 点和下午三四点做工间操，这时空气较清洁，对身体健康较有利。

黄昏运动有益

根据研究的资料显示，在早上进行体育运动，血压与心率的上升及加速度都较大，对许多人会产生难以承受的负荷，除了可能对健康造成不良影响外，还会影响运动效果。

人类身体的各种活动均受“生理时钟”的控制，在一天 24 小时中，体力的高点和低点有一定的升降规律。而体力发挥最高点的时间多在下午的末段及接近黄昏时分。这时，人的体力、肢体反应的敏感度及适应能力，都达到最高峰；心脏的跳动及血压最为平稳，此时从事运动，对身体健康有利，亦能获得较佳的运动效果。

清晨锻炼莫去树林

植物夜晚无法进行光合作用，而植物呼吸会放出大量的二氧化碳。清晨树林经一个夜晚放出的二氧化碳相当可观，并沉积在树林底部。长期在这种环境中，老年人会感到胸闷气急，心律失调；年轻人可能会头晕眼花，记忆衰退。

清晨锻炼应该到树木较分散的地方，等太阳出来后一小时再去树林。

空腹跑步危险

有相当一部分人喜欢早晨一起床就去长跑，以此来强健身体。但是空腹跑步弊大于利。据有关专家研究发现，空腹跑步会增加心脏、肝脏的负担，易出现心律不齐等现象。运动需要能量，平时人体能量来源主要为饮食中摄入的碳水化合物。空腹运动，如晨起慢跑时，主要的能量来源就要靠脂肪的异生。这时，血液中的游离脂肪酸就会明显增高，脂肪酸不但成为心肌等活动的能量来源，其量过多又可成为心肌的毒物，能够引起各种心律失常，甚至导致猝死。50 岁以上的老人，由于他们利用游离脂肪酸的能力较年轻人降低，这种危险也更大。

习惯早晨长跑的人，尽可能不要空腹。跑步前可饮些蜂蜜或葡萄糖，以保证能源，避免给身体带来不利。

体育锻炼时怎样保护双脚

运动意味着双脚要承受额外的压力，因此需要对双脚额外地加以照顾。

水泡、霉菌和脚癣全都因出汗引起。过紧的鞋袜易使脚出汗。因此，不要穿过紧的运动鞋，最好穿能吸汗的柔软棉袜。

为了减少出汗，在脚上和运动鞋里撒上爽足粉，以保持干燥。

鞋子大会磨擦脚趾皮肤，容易生成鸡眼，过多地挤压和磨擦易造成胼胝。用加盐热水泡脚 15 分钟，再用浮石轻搓受压部位，多搽抹一些护肤脂保持水分。

患静脉曲张的人应穿特殊的弹力袜和鞋子。经常修剪趾甲和角质层。

运动后可采取以下办法消除双脚的疲劳。

伸展脚趾，前后左右转动踝部数次。

手握成拳按摩脚底。

依次轻轻牵拉每个脚趾并左右扭动。

用双手从脚趾开始按摩至足跟和踝部两侧，再从踝部按摩至脚趾，反复进行。

尽可能把脚抬高，以改善循环；用加硫酸镁的热水泡脚可解除疲劳，减轻脚的疼痛和紧张。

什么运动耗热量多

根据资料表明，通常一个 70 千克体重的男性，睡觉每小时消耗 65 卡热量；静坐则每小时消耗 100 卡热量；轻微活动每小时可消耗 170 卡热量；比较活跃性的运动每小时消耗 290 卡热量,剧烈运动则每小时消耗 450 卡热量。另外，慢步走（时速 2.6 公里），每小时消耗 200 卡热量，快步走（时速 5.3 公里）则每小时消耗 650 卡热量；跑步则每小时消耗 570 卡热量；游泳每小时消耗 500 卡热量，而上楼梯消耗热量最大，每小时可达 1100 卡。如果一个人把每天静坐的一小时花在慢步走上，每天便多消耗 100 卡热量，持续 1 个月后，便可以减少体内 320 克的脂肪。

身边趣味健身法

早晨闹钟响时，请高举手臂，在空中划个弧形，落下按止闹钟。

刷牙时手不动，而头摆动。

每逢上楼时都快跑上去（心脏病者不宜），尽量不乘电梯。

喝水时先漱漱口，活动面肌。

接电话时伸展身体和手臂。

开洗衣机时将身体靠在机上，让身体随机器振动。

开罐头时罐头不动，而人绕罐头一周。

开、关水龙头用脚，而不用手（当然指在家里时）。

每次下床从床头下，而不从床边下。如地板干净，在地上滚几趟。

随时健身法

如果想锻炼身体又抽不出时间，这里介绍几种易行又不费时间的锻炼方法。

1.等车：用这些零散时间活动脚趾和踝关节，放松肌肉，向两个方向转动踝关节，使之更为灵活。活动双腿，减轻腰部的压力。

2.排队买东西：可进行腹部肌肉锻炼，收紧腹部 2～3 秒钟，然后放松休息。

3.做饭：利用空闲进行下蹲锻炼，弯曲膝关节和小腿，可以使膝部以及小腿柔软并富有弹性。

4.看电视，不要过多地坐在不能支撑后背的椅子上，应伸展身体的各个部位。

5.伏案工作：可进行转动脖子和双肩的练习，亦可做深呼吸。

健身妙法——森林浴

“森林浴”和海水浴、日光浴一样，对增进人体的呼吸系统、循环系统和神经系统的功能颇有好处。

许多树木在生长时，散发出具有杀菌作用的有机物质，以防细菌侵害。这是树木保卫自己的化学物质，对人体非常有益，它具有抗生、抗炎性和抗癌性，并有促进生长激素分泌的作用。尤其春夏时节，人们走进树林，投入绿色怀抱时，那一股股浓郁的花香、果香、树脂的芳香融为一体，扑鼻而来，沁人心脾。为了取得森林浴的最佳效果，可在森林中跑步或爬树，使整个身体得到运动，出一身汗，然后适当放松休息，并做深呼吸。体弱年老者，则沿着林中小径散步，也能收到良好效果。

中年妇女的胸部健美

丰满的胸部是女性特有的美。但人到中年以后，有些妇女的胸部便开始干瘪、下垂，这是由于激素分泌减少的缘故。怎么办呢？

1.经常往乳房上涂一些含激素的油脂，进行按摩。

2.站立、行走时保持挺胸收腹的正确姿势。

3.坚持锻炼胸部肌肉，发达胸大肌。

4.双膝跪地，手臂伸直撑地，向下做屈臂动作，一直弯屈到下颏和胸部着地为止。反复做 8～10 次。

5.仰卧，头和臂部不离地，向上做挺胸动作，并保持片刻，重复 6～8 次。

6.双膝跪地，上体直立，双手合掌置于胸前，两手用力做对抗动作，并进行深呼吸，重复 8～10 次。

简单易行的静坐健身功

静坐健身功，古称静坐修炼、坐禅、打坐。此功有增强体质、提高脑力、消除疲劳、改善呼吸和消化功能之效，是简便、有效、易行的养生健身锻炼法。静坐健身功练法如下：

姿式：坐无靠背椅、凳之上，不坐满，小腿下垂，屈膝 90°，脚间与肩同宽，手放大腿上，体正头直，胸略内含，腰脊放松，安适自然，双目微闭，口齿轻台，舌抵上齿，精神收敛，面带微笑。

意念：坐好后，轻吸一口气，然后缓缓呼出，连续 3 欢。思想集中在脐下腹部的起伏面上。此谓“意守丹田”或“入静”。此时对外界反应减弱，思维活动减少。入静是本功的关键。

意守方法：难入静者，可静坐时意想一幅图画，或想象一美丽景物，待几次呼吸后，即可诱导头脑入静。意守丹田只宜微微用意，似守非守，切忌执意着想，引起紧张。

呼吸：宜柔和均匀而自然。逐步使呼吸缓慢深长，一般由每分钟十七八次减少至十次左右。注意应顺乎自然，不要故意憋气。每日可练 2 次，二餐之间进行。

简单有效的水中健美操

l.踏步：原地踏步，腿需提得稍高些。右腿提高时右时触及右膝，左腿提高时左时触及左膝，重复各做 10～15 次。

2.踢腿：先跳一下再踢腿。踢右腿时左手水中摆向右踝部，接着改用左腿和右手。每条腿各做 10 次。

3.跳高：两腿分开肩宽，两臂张开与肩齐，跳起时两脚合拢，同时两臂往下压，落至两腿侧，重复做 30 次。

4.抱膝：两腿稍弯曲，两臂与肩平，跳起后两手抱膝；落到底后再松手，做 15 次。

5.转腰：两腿合拢稍弯，跳跃，同时两臂一起向右摆，上半身向右转，两腿摆向左边，这样左右各做 10 次。

办公桌旁的小体操

脑力劳动者长时间伏案工作，上身处于不活动状态，容易影响脑部、颈部及肩部的血液循环，引起慢性颈椎炎和肩周炎等，还可能形成颈部脂肪的堆积，过早地出现双下巴，影响健康与健美。为了避免以上弊病的出现，促进脊椎上部关节肌肉的灵活性和大脑血液循环，在工作间歇时间除了经常做双肩上下起落和前后扭动，并自我按摩颈肩部外，建议每天在办公桌旁做做下面这套简便的小体操：

1.头部左右轮流转动，以下颏碰到肩头为度。

2.头向前伸，慢慢抬起向后仰，同时下额向前伸。

3.头部左右轮流摆动，以耳朵贴触肩头为度。

4.头部分别由左向右再由右向左转圈。

5.手指交叉，托于脑后，两肘朝前，头部后仰。然后，以两手合力将头部向前下方压，拉紧颈部肌肉。

6.双手交叉，贴于前额，两时后张，同时头和下颏用力前伸。

为了防止头昏眩晕，做第 1、3、4 节练习时，速度不要太快，开始应当从容缓慢，过一阶段后再逐步加快。

健身球的妙用

健身球运动是以两球在手掌中互相盘旋，达到健身的一种运动。别看它动作简单，却能使手的全部关节和前臂肌肉都处在无比协调的运动中，长期练习可以预防手麻、手抖、上肢关节炎和腱鞘炎，并对内脏疾病也有良好的作用。健身球简便易学，容易掌握，随时练习，长期坚持，其妙处无穷。

编织毛衣有益健康

医学专家研究结果表明，编织毛线衣既可以启迪智慧，又有益于身体健康。人们在编织过程中，肩部、手臂、手腕、手指不断地作相互协调的配合运动，手指的关节与肌肉活动尤其频繁，大大地促进了人体血液循环，增强心肌活力。一名关节炎治疗专家也指出，编织活动能够减轻或解除病人的精神负担，使病人在思想上获得某种满足感，起到辅助药物治疗的积极作用。

九、食疗益补的小窍门

十种含营养多的食物

1.含蛋白质较多的粮类是黄豆，每百克含 36·3 克。
2.含蛋白质较多的肉类是鸡肉，每百克含 23.3 克。
3.含脂肪较多的油是植物油，每百克含 100 克。
4.含醣较多的是白糖，每百克含 99 克。
5.含磷质较多的是炒南瓜子，每百克含 0.67 克。
6.含钙质较多的是小虾皮，每百克含 2 克。
7.含铁质较多的是黑木耳，每百克含 0.185 克。
8.含维生素 A 较多的是鸡肝，每百克含 5.09 万国际单位。
9.含维生素 B1 较多的是花生米，每百克含 0.26 毫克。
10.含维生素 C 较多的是鲜枣，每百克含 380 毫克。

十种食品有助漂亮健康

含有纤维素、维生，素 C 和糖的苹果，可以防止人的皮肤生疱疹；普通水可使人皮肤柔、软，还有助于消化解毒；含有丰富维生素 A 的胡萝卜，可使人头发保持光泽、皮肤美丽，含有维生素 D 和钙的脱脂牛奶，可使人有一副好牙和强健的骨骼；含有大量维生素 B12 的贝类，有助于肤色保持光亮；食用含有无脂蛋白和维生素 B 的小鸡，有利于皮肤增加能量；含有维生素 C 和铁的菠菜，有助于保持皮肤和指甲的美观；含有大量蛋白的麦芽，有助于头发生长；橙子有助于增加皮肤弹性，减少皱褶；含有大量维生素 D、钙和磷的金枪鱼，有助于牙齿和骨骼健康。

食用豆腐延年益寿

日本医学界提出实验报告说，豆腐不但是一种价廉可口的食品，而且还有延年益寿功能。因为豆腐有以下五种医疗功能：

1.豆腐含的不饱和脂肪酸，可以减低血液中的胆固醇，预防动脉硬化症、高血压症和心脏病。

2.能强化血管，降低血压。

3.慢性、急性肝炎，以及肝硬化等疾病，至今还没有特效药，全赖静养和食疗法，在这时候，进食高蛋白质的豆腐，最为适宜。

4.豆腐中的蛋黄素脂肪，可分解为醋胆素，对于中老年人，有预防健忘、痴呆等老化症的功效。

5.豆腐所含碱质，能使体内脂质代谢正常，防止发胖，另外它含维生素 B1、B2、B3 及 B7，利于皮肤，有美容机能。

肥肉猪油是长寿食物

日本琉球大学教授发现肥肉和猪油不仅是传统的美味食物，而且是一种地道的长寿食物。

动物实验表明，每日食物中加猪油的动物存活率远大于加植物油者，其原因是植物油中含的不饱和脂肪酸太多，反而损害了动物的健康。

肥肉和猪油中确实含有胆固醇和较多的饱和脂肪酸，但它们都是保证人体健康的必需成分，只要摄入量得当，是没有问题的。何况，肥肉和猪油中也含有丰富的不饱和脂肪酸；更含有对健康十分有益的花生四烯酸等高级多烯酸，植物油中这类营养却无踪迹。

所以，只吃植物油忌食猪油是不科学的。理想的食用油应当是荤素搭配，其比例是 1 份植物油和 0.7 份猪油混合后使用。

益寿佳品——山药

现代研究发现，山药含有蛋白质、糖、多种氨基酸、钙、磷、铁、维生素 C 等多种生命活动中的重要物质，这也是山药作为益寿佳品的物质基础。山药所含的皂甙，是激素的原料，证实了中医关于山药有补肾涩精之说，有一定的科学根据。山药的重要成分之一多巴胺，具有扩张血管、改善血液循环的重要功能，该成分在循环衰竭的救治中占有重要位置。山药中另一种成分胆碱，有抗肝脏脂肪浸润的作用。山药还有能增进食欲，改善人体的消化功能，降低血糖，增强体质等多种功能。近来还发现山药和人参、黄芪、党参、香菇、首乌、灵芝等中药一样、有诱生干扰素的作用。

国槐子——延年益寿良药

我国最早的中药书《神农本草经》就记载了槐子“久服明目、益气、头不白、延年。”历代养生家常以单方或复方服用，来达到治病防病的目的。现代药理研究结果表明，槐子含有九种黄酮类和异黄酮类化合物，其中以芸香甙的含量为最高，能降低血管通透性，具有抗溃疡、降压、抑菌、强心等作用。槐子味苦性寒，故适宜中老年人素有内热者服用。即高血压、溃疡病、耳鼻眼炎、心脏病等有内热时，服人参、鹿茸等不合适、服槐子可起到治病防病，延年益寿作用。

槐子的收集方法是：入冬后，从树上打下槐角，放入瓦盆或缸中，并放入等量黄土及适量清水，搅拌成泥为度，放于阴凉处，3 个月后，槐角皮化为水，除去泥土，洗净槐子，阴干备用。

服食槐子的方法有：1.煮食：用水煮熟槐子，捞出后，放入少量食盐，每日嚼食 10～20 粒。适宜胃肠功能较弱者眼食。一般人当菜吃也无妨。2.胆汁浸制后吞食：把槐子放入牛胆或羊胆中，装满为度，阴干，3 个月后，每食后吞服 1 粒。适宜胃口好而有耳眼疾偏内热者。

大蒜能补脑

美国科学家在一项专题研究中，对大蒜做了验证：大脑的营养来源主要依靠葡萄糖，而大脑在获取葡萄糖时又必须有维生素 B1 的分解，只是人体能获得维生素 B1 的机会极少。大蒜中却有一种“蒜胺”能帮助人体分解葡萄糖，以利大脑的吸收。所以说，大蒜不但能防病、治病，也能补脑。

吃大蒜有助于防癌

国内外大量研究证实，亚硝胺的致癌作用带有普遍性。人的肌体内经常存在亚硝胺前体物，并具备合成亚硝胺的条件，体内一旦形成亚硝胺，就会比环境中的亚硝胺更快、更直接地作用于人体，导致癌症的发生。因此，探讨如何阻断肌体内亚硝胺的合成，对预防癌症有着积极的意义。

山东大学从 1984 年开始研究的大蒜阻断亚硝胺合成这一课题证实,口服 5 克生大蒜，便能阻断 N—亚硝基脯氨酸的合成，为常吃生蒜有助防癌提供了佐证。/PGN0240.TXT/PGN>

过量吃蒜伤害跟睛

不少人喜爱食用大蒜，这是因为大蒜有性味辛温、杀虫解毒、消积行滞和健胃等功效，还能预防和很多疾病。

但是，如果长期过量地吃大蒜，尤其是眼病患者和经常手足心发烧、潮热温汗等阴虚火旺之体的人；会受害不浅。到了五六十岁，会逐渐感到眼睛视物模糊不清、耳鸣、口干舌燥、头重脚轻，记忆力明显下降。这些病症是长期嗜大蒜的后果。“ 大蒜百益而独害目 ”，民间这一说法是有道理的。

食疗失眠四方

l.酸枣仁 10 克加白糖研合。

2.红枣 20 枚，葱白 7 根煎汤。

3.核桃仁 10 克，黑芝麻 10 克，桑叶 60 克，搅成泥状，加白糖，鲜花生叶，赤小豆 30 克和蜂蜜适量水煎。

4.小麦 60 克，大枣 15 枚，甘草 30 克，加水 4 碗熬成 1 碗。

以上各方剂在睡前服用，有一定的催眠作用。

龙眼益智医失眠

《本草纲目》上记载：龙眼开胃益啤，补虚长智。对于神经衰弱、心慌心跳、头晕失眠患者有较好的疗效。

医治方法简便。每天晚上用龙眼肉 15 克，酸枣仁 10 克泡开水 1 杯，于睡前当茶饮用。7 天为一个疗程。服用后即睡眠转为安静，心慌消失，精神转好，记忆力亦有所加强。

小米治失眠

失眠是很多人深感痛苦的疾病。按常规是服用安眠药物来解决，但它对人体健康也有不利的一面。而食疗治失眠既无副作用，又味美可口，还能达到治疗的目的。

现代医学认为，夜晚的困倦程度与食物蛋白质中色氨酸的含量多少有关。色氨酸能促使大脑神经细胞分泌出一种血清素——五羟色铵。它能使大脑的思维活动受到暂时抑制，从而产生困倦思睡的感觉。

色氨酸含量高的食物具有催眠作用，在众多食物中，应首推小米。每百克小米含色氨酸高达 202 毫克，而且小米蛋白质中不含抗血清素的酪蛋白。同时，小米富含淀粉，进食后能使人产生温饱感，可以促进胰岛素的分泌，从而提高进入脑内色氨酸的数量。

我国古代医学也认为，小米性微寒、味甘，有“健脾、和胃、安眠”的功用。熬成稍稠的小米粥，睡前半小时适量进食，能使人迅速发困、入睡。

催眠食物——莲子

莲子清香可口，含固甾醇、淀粉等物质，有益心肾，助睡眠。民间用莲子 30 枚晚上睡前煮熟服，对高血压之实证或心火盛引起的心烦和失眠，具有较好的效果。

莲子还有养心安神的作用，经常睡不安稳的人，可晚餐食用莲子粥。

可催眠的百合

百合含淀粉、蛋白质、脂肪及水解秋水仙碱等物质，有清心、润肺、宁神之效。用百合 25 克煮服，每日 1 剂，对由呼吸道感染引起的心悸、烦躁和失眠具有独到的好处。

鲜百合 50 克加蜂蜜 1 匙拌合蒸熟食用，可医治失眠。

催眠果——桑椹

桑椹中含有葡萄糖、果糖、苹果酸、钙质及多种维生素。由心血管疾病所引起的失眠,可用桑椹 25～50 克加适量水煎眼,每日 1 剂,有催眠之功效。。

水果可催眠

因过度疲劳而造成失眠的人，可吃一些苹果、香蕉、梨等水果，这些水果属碱性食物，有抗肌肉疲劳的作用。如果再把桔橙一类的水果切开，放在枕头边，闻其芳香味，这就更有利于入眠，因水果的芳香昧对神经有镇静作用。

西瓜食疗益处多

祖国医学认为，西瓜味甘性寒，具有生津止渴、解暑除烦的功能。选用新鲜成熟西瓜绞汁或啖食，用于治疗暑热烦渴、中暑头晕、肾炎浮肿、小便不利或泌尿系统感染等症。原发性高血压患者经常食用，有一定的辅助治疗作用。

西瓜皮又名西瓜翠衣，虽生津止渴之力不及西瓜瓤，但清热利尿之功则胜过西瓜瓤，多用于治疗暑热尿赤、目赤红肿、小便热痛、肝硬化腹水等症。

西瓜子有清热降火、润肠和中、止血的功效，用于治疗大便干燥、鼻衄、齿衄、便血等症。

西瓜霜及西瓜皮和皮硝混合制成的白色结晶用于治疗咽炎、喉炎、白喉、

口疮等症。西瓜虽为佳果良药，但糖尿病患者及素体脾胃虚寒、胃疼泻泄的患者，少用或慎用为宜。

苹果的食疗作用

1.预防口腔疾病。苹果中的细纤维，可以清除牙齿间的污垢。英国牙科专家发现，每天吃苹果的儿童，很少患口腔疾病。

2.治疗轻度腹泻和便秘。苹果中的鞣酸、苹果酸，有收敛作用，果胶有吸附细菌和毒素作用，每天吃苹果泥，一两天就可止注轻度腹泻。苹果中的有机酸能刺激肠道，利于通行大便，因此可治疗便秘。

3.降低胆固醇。苹果中的果胶能促进胆汁的大量分泌和胆汁酸浓度的增加，从而把多余的胆固醇排出体外，降低血液中胆固醇的含量，减少血管壁脂肪的积聚。

4.防治缺锌症。苹果中富含人体必需的微量元素锌。常吃苹果，可以避免患缺锌症。

5.治疗慢性胃炎和支气管炎。苹果中的酸能刺激胃酸分泌，增强消化功能。常吃苹果，可以治疗慢性胃炎。反胃吐痰，可用苹果煎汤内服。喘息性支气管炎，可用大苹果 1 个，巴豆 1 粒去皮后置于苹果内，蒸熟后取出巴豆，吃果饮汁。病情轻者每晚 1 次，病情重者早晚各 1 次。

冬令佳果——梨

冬季气候干燥，常常使人感到鼻、咽干燥不适。梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥、解酒毒等功效，最适宜于冬春季发热和有内热的病人食用。尤其对肺热咳嗽、小儿风热，咽干喉痛、大便燥结等病症更为适宜。有慢性气

管炎、咳嗽痰多、大便于燥等病症的，在药物治疗的同时，吃些梨子，有利病情好转。梨还有降低血压、清热镇静的作用。患有急性气管炎咳嗽的人，把鲜梨洗净切碎，熬浓去渣，加冰糖收膏，每次服 1 匙，每天服 2 次，可治有热咳或慢性支气管炎；

将 1 个大梨去皮挖心，装入中药川贝粉 3 克或冰糖 15 克，放到碗里蒸熟吃，有润肺止咳作用。

果中珍品——樱桃

樱桃好吃，营养丰富。据测定，每 100 克鲜樱桃果肉中，含钙 3 毫克、糖 8 克、胡萝卜素 0.3 毫克、维生素 c11 毫克。值得一提的是，樱桃中含铁量比同量的苹果、桔子、梨要高 20 倍以上，居水果中首位。

樱桃还具有一定的药用价值。祖国医学认为，樱桃味甘、性温、无毒，具有调中补气、祛风湿的功能。种核味苦辛、性平，具有透疹、解毒的功效。凡麻疹初起，出而未透的都适用。用樱桃挤汁涂患处，可治烧伤。

儿童血压高常吃香蕉好

经验表明：儿童高血压者常食香蕉、柑桔等果品可降低血压，这是由于这些果品中含有较丰富的无机盐——钾元素。每百克可食香蕉中含有 199 毫克的钾；每百克可食部分柑桔中含钾 472 毫克。

钾盐具有缓降血压的功效，钾盐尚可抵消因食用盐、碱性食品导致的体内水、盐潴留性少尿、浮肿等症状。基于此，有学者提出：在高应压病治疗中应慎用排钾性利尿剂，小儿患高血压症，多吃香蕉是有好处的。

黄瓜的药用

黄瓜具有清热、利水、解毒作用，能治许多疾病。经研究认为，黄瓜含有多种糖类、维生素 C、G 以及钾、钙、磷、铁等多种人们必需的营养物质。据药理研究发现，鲜黄瓜中含有丙醇二酸，可抑制糖类物质变脂肪，多吃有减肥作用。下面介绍它的药用方法：

1.治痢疾：嫩黄瓜用蜜灸，食用能冶疗小儿湿热痢疾。2.治咽喉炎：用老黄瓜 1 根，去瓤子，用风化硝填满，阴于研未，少许吹入咽部。

核桃的药用价值

核桃昧道香甜、营养丰富，药用价值也很高，它能治疗失眠和神经衰弱，有较强的健脑和保护智力的作用。所以中医常常在滋补药方中加上核桃。

核桃的吃法很多，生吃可治痰喘、咳嗽、恶心和伤风等病症；把核桃焙热了吃，可治痢疾；核桃肉带着里边那层皮吃，能助消化、消积滞；如果把里边皮去掉，光吃核桃肉，就有养血、润血的功效；用核桃肉泡酒喝，可以止疼；将核桃肉炒熟后拌上红糖吃，能大补产后血虚、体弱；且有温中、排除淤血的作用。

另外，核桃肉中间的果隔，叫做胡桃隔，又叫分心木。用其煎汤喝，可以治疗噎嗝、遗精、遗尿等病。

核桃还是一种美容剂，因它含有相当多的亚油酸，能使肌肉、皮肤光滑、润泽。人体里如缺少亚油酸，皮肤就会干燥，鳞屑就会增多。所以多吃核桃，还可美容。但阴虚烦躁、身体易出血的人，不能多吃核桃。

肉鸽——滋补佳品

现代营养学家和医学家认为，鸽肉有滋阴壮阳，养血补气的作用，常食之可防治血管硬化、高血压、气喘、贫血等疾病。鸽肉又有促进血液循环、防止孕妇流产和促进伤口愈合之功效。此外，鸽肉中含有丰富的维生素 B 和微量元素，对早期毛发脱落、白发和湿疹均有很好的疗效。

食用红薯的保健作用

根据营养学家研究，红薯的营养价值远远超过了大米和面粉，它含有多量的糖类、蛋白质、纤维素、多种维生素、钙、磷、铁及多种氨基酸。国外医学界在研究中还发现，人们食用红薯对身体有着多种保健作用。如日本医学家发现，红薯中含有丰富的糖液蛋白，这是一种多醇体与蛋白质的混合物，

其对人体具有特殊的保护作用，能保持消化、呼吸道、关节和浆膜腔的润滑，预防心血管壁沉淀而引起的动脉硬化，防止肾脏器官结蒂组织的萎缩，从而减慢人体器官衰老程度。美国科学家发现，红薯中含有一种类似女性激素的物质，对保护人体皮肤、延缓人的衰老有很大作用。此外，红薯中含有较多纤维素，习惯性便秘的人，多吃点红薯大有裨益。

绿豆解毒不解药

长期以来，民间流传有绿豆能解中药的说法，这种说法是错误的。

明代李时珍的《本草纲目》己载，绿豆能解药中金、石、砒霜、草木诸毒。《中医大辞典》中药分册认为，绿豆解乌头、附子、砒石等药毒、酒毒及铅中毒、1059 农药中毒。由此可知，绿 豆可以解一切药物与食物中的毒性，而不解药。

绿豆，又名青小豆，味甘性寒，人心胃二经。其营养成分也十分丰富，含有大量蛋白质、脂肪及糖类、胡萝卜素、铁、钙、磷脂、维生素 B1、B2、尼克酸等，有清热消暑、利尿解毒之功，可缓解某些热性病，对青光眼有降低眼压的作用。但因其性寒凉，脾胃虚寒者宜少食或忌食。

绿豆汤解煤气中毒

绿豆汤是盛夏防暑的清凉饮料，又是寒冷冬季防治煤气中毒的方便良药。当煤气中毒恶心呕吐时，可抓把绿豆煮汤饮服，或取绿豆粉 30 克，用开水冲服，可缓解煤气中毒。

芫荽的益处

染上感冒发烧、麻疹或水痘时，可用芫荽做辅助治疗。例如患了感冒，用姜、葱、油、盐等煮 1 碗鱼片汤，最后放上一大把碎芫荽，趁热吃，吃后浑身冒汗，热度立刻会降低不少。麻疹是流行性传染病，在麻疹发疹期间，可用中药西河柳 30 克，鲜芫荽 120 克，用小炉在室内煮沸，蒸气在室内弥漫，使空气保持湿润，并将毛巾浸吸这些药液后拧干，轻轻擦拭患儿肌肤，可以帮助疹点透发得更易和更彻底。

洋葱可清除血液不洁

中年人的脸上出现了“ 老年斑 ”，是青春美的退逝、早衰的象征。这一方面是因体内抗氧化能力降低，另一方面是因长期食用了存放过久油脂食品。平时多吃些新鲜蔬菜和抑制脂肪过氧化物的维生素 C 和 E，能预防“ 老年斑 ”。洋葱是较适当的食物，它含有硫质和必需的维生素，能清除血液内不洁的东西，使人的肌肤洁净。此外，大白菜、芹菜、萝卜、荠菜、菠菜以及枣子、葡萄干、橄榄、杏仁和各种新鲜水果，都有清除面部疣斑，推迟皮肤老化的作用。

巧食萝卜保安康

萝卜甘甜香脆，且物美价廉，是大家喜爱的食物。同样，萝卜还有健身治病作用。

1.萝卜同羊肉或鲫鱼煮食，可治咳嗽、咳血。

2.萝卜捣汁入酒少许热服，或以汁注鼻中可以防治鼻衄不止。

3.萝卜自然汁，常用之漱口，能防治口疮。

4.萝卜同醋研，外敷可消肿去毒。

5.萝卜生吃或同橄榄煮水常饮，可防治流感、喉痛。

6.萝卜加水浓煎，常饮可治疗痢疾；洗脚，可防治汗脚。

7.萝卜生吃，可防治积食、消化不良，有开胃解腻的作用。

萝卜能抗癌

日本九州大学的学者经多年研究发现，萝卜所含的纤维木质素有抗癌作用。纤维木质素可提高巨噬细胞吞噬细菌、异物和坏死细胞的功能，从而加强人体的抗癌能力。萝卜含有的糖化酵素，也能分解致癌物亚硝胺，从而起到防癌作用。

常食海带能御寒

冬天，有些人怕冷，有些人不怕冷，其奥秘已被医学家揭开：它与各人甲状腺分泌的甲状腺素多少有关。碘，是合成甲状腺素的主要原料，供甲状腺合成甲状腺素用。食物中的海带含碘量很高，冬天怕冷的人经常食用，有利于用状腺合成甲状腺素，从而有效地提高自身的御寒能力。

南瓜子可预防胆结石

据泰国专家们研究发现：南瓜子中含有大量的磷质。如果常吃南瓜子，可以防止矿物质在人的尿道系统凝结，使之随尿排出体外，达到预防胆结石的目的。

益于排盐的食物

食盐过多会得高血压，但有的人又不愿吃比较清淡的食品，这些口重的人怎么办？

办法是吃成东西的同时多吃些含钾的食品，因为钾有益于排出钠（盐）。

多吃青菜和海带，特别是要多吃萝卜和裙边菜，这类菜含钾丰富。

羊栖菜和大豆煮着吃，羊栖菜富有钾，大豆富有亚油酸，亚油酸能排出胆固醇。

多吃黄瓜，黄瓜富有钾，可以促使盐排出。

此外，诸如卷心菜、桔子、醋、柚子、柠檬等食物亦助于盐的排出。

蛋黄的营养价值高于蛋清

据营养分析，每 100 克蛋黄含蛋白质 7 克，脂肪 15 克，钙 67 毫克，还含有大量的胆碱、卵磷脂、胆固醇、维生素以及多种微量元素；而每 100 克蛋清仅含蛋白质 5 克，钙 9 毫克，磷 8 毫克，铁 0.1 毫克，不含脂肪。可见，蛋黄的营养价值远高于蛋清。

常吃蛋黄对强壮身体，助长发育，增强大脑的记忆功能等都特别有益。但蛋黄含较高的胆固醇；有血脂紊乱的人和肝炎病人最好不吃蛋黄。肾炎病人，皮肤生疮化脓的人，也不宜多吃鸡蛋。

白皮蛋适于高血压病人食用

鸡蛋皮的颜色一般有白、有红，红壳蛋皮较厚，蛋黄较大并呈桔黄色，蛋白质含量相对较多。经科学分析表明，白皮蛋的蛋白质含量比红皮蛋高出 1%左右，而脂肪含量则低 1%。这说明白皮蛋更适于中老年人及高血压等病人食用。

老年保健食品——醋蛋

醋蛋是民间流传的保健食品，对老年人有保健驱病之功效。制作方法：先取 180 毫升的 9 度米醋装进大口杯，然后将 1 个生鸡蛋洗净浸入醋里。经过 36～48 小时后，蛋壳被软化，仅剩一层薄皮包着的鸡蛋。用筷子将皮挑破，把蛋清、蛋黄与醋搅匀即成醋蛋。

醋蛋主要供饮用，每个醋蛋液可分 5～7 天服完，每日在清晨起床后空腹服用，每次加入开水 2～3 倍，再加点蜂蜜调匀服下（软蛋皮可一次吃完）。第一个醋蛋服剩仅够两天量时，再开始制作下一个醋蛋。

食物的四色搭配

一些营养学家按颜色把食物品种分成四大类：白色——大米、白面等粮谷类食物；红色——各种畜禽、鱼虾及肉制品；绿色——蔬菜、水果；黄色——大豆、花生等干果类。营养专家们建议人们在每天的膳食当中把这些颜色的食物适当搭配着吃。白色食品可以使人获得蛋白质等多种营养素，以维持生命和运动，红色的肉类食物，常是优质蛋白质和许多无机盐、微量元素的来源；绿色的蔬菜、水果则能提供胡萝卜素和多种维生素；黄色食物中的大豆及其制品是高蛋自、低脂肪的优良食品。

十五种食品禁忌

茶叶——服人参等滋补药品期间忌服。

银耳——外感风寒症忌用，便秘腹胀者不宜食用。黑木耳——孕妇不宜食用。

黄花——皮肤瘙痒者忌食。

酒——有眼病肝病者忌用。

鸭肉——外科化脓性疾病患者忌食。

兔肉——孕妇忌用。

团鱼——孕妇及产后便秘者忌食。
柿子——体弱多病，产后以及外感风寒和贫血症患者不宜食用。
广柑——肺寒、大肠泻痢者忌食。
桃——勿与冷水同食。
西瓜——体弱胃肠功能不佳者慎食。
韭菜——阴虚阳亢者和孕妇慎用。
绿豆——体质虚弱者忌吃。
萝卜——体质虚弱者忌吃。
胃疼病人吃萝卜干会复发。

食疗少白头

要保持好自己的头发正常完好，乌黑浓密，预防皮肤和发疾病是先决条件。因为人的头发与营养是有密切关系的。有些小青年出现白发，即所谓“少白头”，这些现象从中医理论而言，除了遗传因素以外，与肾亏有关，其次与色素也有关。因此，“少白头”患者采取补肾壮阳的食疗法，可取得较为满意的效果。平时可多吃黄豆、玉米、黑豆、花生、蚕豆、豌豆、海带、黑芝麻、蛋类、奶粉、葵花子、胡桃肉、马铃薯、龙眼肉等等。由于这些食物都含有大量的氨基酸和微量元素，对促进头发生长和白发变黑都有良好的效果。

预防少白头的食物

1.芝麻豆腐：将嫩豆腐蒸过洒一点芝麻即可，不但易消化，而且材料简单。
2.铁质多的食物，例如贝类、鱼类等。
3.带皮的种子，例如瓜子、杏仁及硬果等，这些食物都能使头发具有光泽。
4.芹菜水果汁：以芹菜、包心菜、苹果、柠檬等混合挤汁。
5.菠菜、青椒等蔬菜，能使头发乌黑有光泽。烹调时须用大火快炒，以免维生素 C 被破坏。
6.每天早上喝杯胡萝卜和苹果混合汁。
7.海藻类也是保护头发不可或缺的食物，最好每天变换着种类吃，例如海带、紫菜、发菜等。
8.大豆、莲藕、胡萝卜、海带搭配烹调，是营养丰富的菜肴。
9.各种蔬菜加芝麻。不论是生吃或煮熟，均可在常吃的深绿蔬菜上洒些芝麻调味。

皮肤食品和头发食品

食物中含的维生素 A、B、C、D、E 对皮肤的代谢、分泌和营养很有作用，其中维生素 A 可以润泽皮肤，维生素 B 可以展平皱折、消除斑点，维生素 E 可以减少痤疮和色素。所以，有人把豆油、胡萝卜、豆浆、酸豆腐叫做“皮肤食品”

乌黑发亮的头发，给人以健美的感觉。蛋日质、维生素和矿物质是健美的头发所不可缺少的营养素。水果、干果、胡萝卜、葵花籽、豆芽、鱼肝油等可以称之为“头发食品”，它能保证头发乌黑发亮。

眼睛与食品

食品对保护视力有着重要作用。

近视眼——要避免视力衰退，就得多吃鱼、柑桔类水果和红色果实，这是防止近视的有效方法，但要注意不得吃那些加重近视的食物，特别是各种糖果、甜食、肉和全脂奶酪。

远视眼——菜单上应有更多的大蒜、洋葱、乳制品、动物肝脏，还应当避免食用肉或肉油烧的菜。

青光眼——眼压过高导致青光眼，一般发生在 40 岁后的中老年身上。为了减低眼压，每天至少喝一升半水。此外，要少吃油腻东西，不要喝茶、咖啡、酒，并应完全戒烟。

常看电视应吃哪些食品

长期看电视对眼睛是有害处的，因为眼睛在暗光下看东西，依靠的是视网膜的圆柱细胞。圆柱细胞的视紫质，是由维生素 A 合成的。故常看电视的人，要多吃含维生素 A 的食品。蛋、奶制品中含维生素 A 较多。白菜、胡萝卜、豆芽、红枣、广柑、桔子等含有大量的胡萝卜素，胡萝卜素被吸收后，能转化为维生素 A，不仅能合成视紫质，使眼睛在暗光下看得清楚，还能维护眼睛的健康，对预防眼病和夜盲症有极大的作用。

常喝汤可健体

汤是家庭中最易制作的食物之一，汤营养丰富，具有增进食欲、帮助消化吸收的作用，而且还是一种廉价的保健佳品。

汤的种类很多，日常家庭中常见的有：骨头汤、鸡汤、猪肝汤、鲫鱼汤、米汤等等，这些汤的药用各不泪同。骨头汤中含有有胶朊乃类粘朊两种物质，可延缓骨髓老化，防止毛发脱落，很适合于老年人；鸡汤可治疗支气营炎，有化痰作用，又滋补身体，为产妇、体虚者佳品；猪肝汤可治疗营养性弱视、远视及夜盲症；鲫鱼汤可促进产妇分泌乳汁；日本海带汤是作为产妇的第一种饮食佳品；地中海及北非国家，常饮大蒜汤防治疾病；夏季常饮绿豆汤可降低体温，消毒止渴，对视力减退、高血压、肠胃炎等有一定治疗效果；米汤可治腹泻，效果良好。

汤的吃法一般是先汤后菜或两汤中菜（即先汤中菜又汤）。饭前吃一些汤可刺激胃液分泌，促进食欲。汤中含大量蛋白质、有机盐及维生素，通过加料烹调后，味道鲜美。

多食蔬菜根皮可御寒

日本医学家森下博士经过研究认为，要使人体健壮，抵御严寒，最好多

食用连根带皮的蔬菜。

现代医学研究认为，蔬菜的根可以吸收土壤中的矿物质和营养素，蔬菜根皮部的各种矿物质和营养素含量相对会多些。而矿物质又与人体健康、御寒能力密切相关。当人体缺铁时，体温有所下降，就会导致人们怕冷的感觉，尤其是妇女。

因此，在寒冷季节，人们可以适当地多食些连根带皮的蔬菜，如牛蒡、藕根、胡萝卜、山芋、薯类和青菜等。但要讲究食用方法，一般说来，先洗净，不要削皮，然后放在锅里慢慢煮，连汤一同食用。因为，菜汤是溶有大量的矿物质、酶类物质和营养素，这样，可以多摄取有效的营养素，增强御寒能力。

常饮蔬菜汁有奇效

用新鲜的蔬菜、水果榨汁饮用，是摄取植物性食物营养的理想方法，因为蔬果汁含维生素等营养丰富，容易被肠胃吸收。

为了讲求最佳效用，健康人吃饭前后饮用最好；睡前代夜宵来饮用也很合适。由于蔬菜汁不会成为胃肠的负担，又能充分补给维生素和矿物质，所以能使人睡眠安稳。

对于育龄妇女，常饮蔬果汁，妊娠期会减轻呕吐症状，并可预防怀孕期钙质缺乏，而且产后体力也会恢复得更快，出乳良好。不少妇女有怕冷、贫血、低血压等病患，若饮用蔬果汁连续 2 个月便可见疗效。月经腹痛的人，在来潮的一周之前开始饮用，可减轻疼痛。高血压和动脉硬化患者大约饮 2 个月以上才会有效。

蔬果汁要即榨即收，以免维生素被氧化消耗掉。

常喝酸奶好处多

1.常喝酸奶可以降低胆固醇，预防心血管疾病。

2.对便秘和细菌性腹泻有预防作用。

3.能抑制癌症。

4.喝酸奶不会过敏，对鲜奶过敏的人喝酸奶十分有利。

5·具有美容作用，常喝酸奶可以润肤、明目、固齿、健发。

水果吃得过多反而有害

菠萝中含有的菠萝朊酶，有些人吃后，可引起过敏反应，因此食前应用盐水浸泡破坏朊酶的毒性。荔枝有降血糖作用，一次进食过多易发生低血糖症，严重的还会发生血压下降。柿子性寒，产后和体弱的人均不宜食用，健康人如果在空腹时大量食用柿子，还可能在胃里形成结石，叫做柿石症。

红枣多食则生痰、助热损齿，食积、哮喘和高血压等病人不宜多吃；梨子多食则损伤脾胃，体弱、消化不良、慢性腹泻的人也不宜吃；桃子甘温，多食生热。还可引起痈疮等病症；李子甘凉，多食则助湿生痰，诱发痢疾、疟疾，脾胃虚弱者也不宜食用；柑桔甘平，多食也会生痰化火，痰饮病人不宜食；西瓜性甘寒，产后、病后及腹泻的人均不宜吃，健康人多吃，则积寒

助湿。

秋凉宜进补

秋风一起，人们就会想起吃补食了。盛夏季节，人体消耗很大，秋天适当的进补，能调节恢复身体，以迎接寒冬的考验。但进补也得有度，夏天消耗大，人的体内很“空”，如果大量进补，人体非但不易接受，反而有伤身体，所以，进补必须因人而异：1.血虚者：宜食滋补膏、四物汤、蜜炖枣汤、参杞补膏等。2.阴虚者：宜食首乌延寿丹、龟板胶、左归丸、糯米炖蜜汤、双龙膏等。3.阳虚者：宜食参茸卫生丸、海参丸、参鹿补膏等。

对于一般的身体虚弱者，可以适当吃一些瘦肉、鸡肉、牛奶、蛋、枣等。多吃新鲜蔬菜和营养丰富的食品。

哪些人不宜进补人参

人参属补气助阳药，阴虚火旺的人，服用人参后会引起内火上升，发生便秘，鼻孔流血；胃功能差的人，过量服用人参会刺激胃肠道，引起消化不良，腹部饱胀；有些妇女服用人参后还会造成月经周期紊乱；由于人参中有较多的植物性激素，故体质好的青少年食用后可阻碍人体生长发育，医学上称这些为“人参滥用综合症”。

奇妙的香油疗法

患有气管炎、肺气肿的人，如果在临睡前喝一口香油，第二天早晨起床后再喝一口，当天咳嗽就能明显减少。若天天喝，咳嗽慢慢就能好。

香油还是引起动脉硬化的高密度脂蛋白的大敌。香油是不饱和脂肪酸，在体内汲易分解、利用和排出，能促进胆固醇代谢，清除动脉血管壁上的沉积物，消除皮肤老年斑，称它为动脉血管内的清道夫是当之无愧的。

香油是食道粘膜理想的保护剂，大人小孩吞下鸡骨、鱼刺、枣核等异物，喝口香油能使异物顺利滑过食道，防止和减少锐性损伤。误服强酸、强碱或滚烫食物后立即喝口香油是最及时的自我急救措施，为下步的专科治疗开个好头。晚期食道癌及食道狭窄进食困难的病人，香油调以各种维生素或某些药物饮用或可延长病人的存活时间。患慢性食道病变有吞咽痛苦的人饭前饭后喝点香油肯定有好处。

香油有去腐生肌功能，牙周炎、口臭、龋齿、地图舌、扁桃体炎、妇女怀孕期由于雌激素紊乱引起的牙龈出血等，口含香油会有意想不到的疗效。

香油能增加声带弹性，使声门张合灵活有力，对教师、演员、翻译、演说家声带疲劳、声音嘶哑、慢性喉炎有良好的恢复作用；登台前喝口香油能使嗓音更加圆润清亮。增加音波频率、发声省力、延长舞台耐受时间。

一时难以忌烟的人经常喝点香抽可减轻香烟对牙齿、牙龈、口腔粘膜的直接损伤，改变口中难闻的气味，减少肺部烟斑的形成，部分地阻滞尼古了的吸收，使之粘附在香油层中随痰液咳出体外。

爱喝烈性酒的人喝点香油同样可保护口腔、食道、贲门和胃部粘膜。

健身宜巧用酒

酒可以防病治病，还可以延年益寿。尤其是中老年人，阳气渐衰，血脉不畅，易受风寒雾露侵袭，如能适当饮酒，则可起到疏风活血、延缓衰老、轻身延年的作用。

所谓巧用酒，是说把酒作为药用，用其防病治病的一面，除了要注意少饮、适量饮外，还要注意饮酒方式，不要猛饮、暴饮，不要空腹饮，不要两种或几种酒一起饮。再者，注意选择合适的种类，如肝胃不好者，不饮白酒，可选择黄酒、葡萄酒；身痛关节痛者，可选择黄酒；有糖尿病、胰腺炎者，不宜饮啤酒；

另外，有病者，可据病情在酒中侵入适症的中药，既能治病，又可延年。

婴儿忌吃蜂蜜

蜂蜜是营养丰富的滋补品，但蜂蜜在酿造、运输和储存等一系列过程中，极易受到肉毒杆菌的污染。

肉毒杆菌芽抱适应环境的能力很强，在 100℃的高温下仍可存活。成年人因为抵抗力强，吃了被污染的蜂蜜以后，通常不会发病，肉毒杆菌芽抱不会在人体内繁殖成为肉毒杆菌并释放肉毒毒素。但 1 周岁以内的婴儿，由于体内免疫系统尚未发育成熟，抵抗力差，吃了含有肉毒杆菌芽抱的蜂蜜，即会引起可怕的婴儿肉毒中毒。据调查，婴幼儿急死症中，有 5%的是因肉毒中毒而引起的。所以家长们一定要注意，不要给婴幼儿喂食蜂蜜。

食物纤维可防病

膳食中的食物纤维与人体对营养物质的吸收以及便秘、肠癌、肥胖、糖尿病、心脏病和胆结石等疾病的发生率有致密的联系。

1.预防动脉硬化。胆固醇在肝脏中被分解，其中一部分要变成胆汁酸被人体吸收。而吸水性强的食物纤维能吸附胆汁酸，所以促使了肝脏进一步分解胆固醇，因此可降低血液中胆固醇，从而可预防动脉硬化、心脏病及循环系统疾病。

2.预防便秘、肠癌、阑尾炎、疝气、痔疮。食物纤维保本性好，能转化粪便，增大粪便体积，有利通便，减少腐败物质存留于消化道内所产生的不良影响。

3.预防糖尿病。食物纤维可降低小肠对糖质的消化吸收速度，因而可抑制血糖升高，减少胰岛素分泌改善糖质代谢。

4.预防肥胖。这是由于食物纤维可抑制淀粉、蛋白质、脂肪的吸收的缘故。

吃完萝卜不宜吃苹果

国内外一些医学专家发现，吃完萝卜、芥菜、荠菜等蔬菜后，接着吃桔子、梨、苹果等水果，就可导致甲状腺肿。

这是因为人们摄入箩卜、芥菜等十字花科蔬菜后所产生的硫氰酸盐，在

人体内能立即转化成一种抗甲状腺物质——硫氰酸盐。当人们食用桔子、梨、苹果等水果之后，这些水果中所含的类黄酮在肠道内可被分解并转化成二羟苯甲酸及阿魏酸，这类物质对甲状腺功能有较强的抑制作用。人在摄入硫氰酸的同时摄入类黄酮，会进一步增强硫氰酸对甲状腺的抑制作用，从而使甲状腺体滤泡肿大，发生甲状腺肿症。

糖尿病患者应多吃大豆

美国医学博士肯杰尔通过大量观察与研究证明，大豆对胰腺有良好影响，它能促进胰岛素的分泌，从而使血糖下降。对大豆进行加工，制成混合粉，这种混合粉中含有 45%的大豆蛋白，55%的大豆纤维素与多糖，这两种物质是从豆皮中提取出来的。可以把混合面制成面包和饼干。如果没有条件加工成混合粉，糖尿病患者也要多食用大豆或豆制品。豆腐渣中含有大量纤维素与多糖，烹调之后当菜吃也有益处。

有顺气功能的食物

萝卜。又名莱菔，长于顺气健胃，对气郁上火生痰者还有清热消痰作用。以青萝卜治疗最佳，红皮白心者次之，胡罗卜无效。最好生吃，如胃软可做萝卜汤吃。

啤酒。有人心情顾闷时喜欢以酒消愁。由于酒食裹气，能助热，食火气郁夹杂，容易引起血压骤升、出血，还会导致积聚肿瘤等病症。但唯有啤洒能顺气开胃，适量喝点颇有益处。

玫瑰花。沏茶时放几瓣玫瑰花即可顺气，没有喝茶习惯者可以单独泡玫瑰花喝。

莲藕。藕乃顺气之佳品，兼有健脾和胃、养心安神之功效。以水煮服或稀饭煮藕疗效最好，炸藕、炒藕效果较差。

茴香。名小茴香。子和叶不仅有顺气作用，还可健胃止痛，尤其对生气造成的胸腹胀满疼痛有较好疗效。用来做馅或炒菜均可。

桔子。桔能顺气化痰，皮的疗效更好。药名陈皮，可以泡水代茶饮。

金桔。鲜金桔和糖制成的金桔饼疗效又胜过桔子，胸腹胀闷者尤宜多食。

山楂。长于顺气止痛，化食消积，适用于气裹食造成的胸腹胀满疼痛。对于生气导致的心动过速、心律不齐也有一定疗效，生吃、熟食、泡水、做酱等均可。

槟榔。摈榔果炒熟吃，能顺气、和胃、止痛、消积。

饮食防癌

在饮食上防癌要注意下列几点：1.不要吃霉变的食物；2.不吃高脂肪饮食；3.尽量少吃烟熏、烘烤、油炸、炸焦、烧焦的食物；4.少吃腌菜及不新鲜的蔬菜；5.多吃新鲜蔬菜、水果及全谷类食物等。

鸡、鱼软骨汤——消除皱纹

该饮料的功效是细腻皮肤、消除皱纹。对皮肤美具有决定性影响的是皮肤中层的真皮。真皮主要由弹性纤维构成，而弹性纤维最重要的组成成分是软骨素硫酸。如果饮食营养中缺少软骨素硫酸，皮肤就失去弹性，产生皱纹。鸡、鱼的软骨恰恰富含软骨素硫酸。

材料及制法：鸡骨汤或鱼骨汤 200 毫升，软骨素散剂 1 克，维生素 A 滴剂 30 滴，调和后饮用。仅用鸡骨、鱼骨（特别

是软骨）经常煮汤喝，效果也很好。

海带梅干饮——女性减肥

甲状腺机能衰退，肌肉就会松弛，人就显得虚胖。海带中富含碘，可改善甲状腺的机能。梅干含的枸橼酸能把聚积在肌肉里的乳酸等代谢废物清除掉。海带与梅干相配，可提高肌肉的张力和弹性，改善因甲状腺激素分泌不足而导致的判断力减弱、动作迟钝和面部表情呆板的状况。

材料及制法：海带片或海带粉 5 克，泡在 150 毫升的开水杯里，再放入 1 个梅干（盐梅、酸梅、话梅均可），侍海带和梅干泡开后即可饮用。如嫌浸泡不足，可连海带和梅干肉一起吃下。

蜂蜜紫苏酒——白嫩肌肤

该欢料中含有足量的维生 A 和维生素 C，以及具有镇静神经、美艳肌肤的营养成分，故能柔润表皮，使皮肤光洁细腻。

又因它能促进肾上腺皮质激素的分泌，破坏皮肤基底层中的黑色素，故能使皮肤白嫩，并兼有镇咳镇痛及健脑功效。

材料及制法：紫苏酒 10 毫升、蜂蜜 10 毫升、维生君 A 滴剂少许、维生素 C 发泡剂（或胶囊剂）1 片、桔汁或苹果汁 100 毫升。先用一小杯冷开水（约 60—100 毫升）将维生素 C 剂溶开，随即将紫苏酒、桔汁、蜂蜜等加入，调和后即可饮用，紫苏酒的制法是：从中药店购买于紫苏叶或采摘鲜叶洗净晾干，用 60 克紫苏叶加 600 毫升酒（各种酒均可）密封浸泡三星期即可。

糖水苹果汁——补血艳容

苹果，营养价值甚高，我国古代称苹果熬成的膏为“玉容丹”。苹果含的苹果酸，能消除人体内的“疲劳紊”——乳酸。苹果与食物中的铁配合，是天然的补血佳品，经常食用能使容颜光润红艳，营养不良、面色苍黄者不妨一试。

材料及制法：苹果 50 克，白砂糖酌量。将苹果切块，去核，榨汁，加 90 毫升开水，放入砂糟拌和即成。

米糠可美容健身

日本学者发现，长期食用糙米，对于治疗粉刺和肥胖症有良好的效果。吃饭时，只要每碗白米饭中掺入两三羹匙米糠混合吃下，即可在胃中形成一种糙米素食。专家认为，糙米含有丰富的维生素和矿物质，而这种营养素的

95%又都蕴藏在米糠内。因此，长期食用糙米，酸性体质可自然得到治愈。这种“米糠美容健身法”风靡日本全国。

十、其它

家制口服解毒洗胃液

误食毒物常发生在家庭里，而不少人在送往医院途中误了时间而丧命。为迅速排除胃内毒物，减少其吸收，用家制洗胃液口服洗胃，可卓见功效。

1.清水、淡盐水（1000 毫升水溶解 9～10 克食盐），大多数毒物中毒都可用，特别是在情况紧急、毒物性质又不明时应用。

2.肥皂水、苏打水（1000 毫升水中溶解 3～5 克肥皂或 15～20 克苏打粉），适用于有机磷、有机氯、氨基甲脂类农药中毒，如 1605、1059、乐果、甲胺磷、滴滴涕、杀虫脒、呋喃丹等（敌百虫中毒者禁用）。

3.蛋清液（1000 毫升水中打入鸡蛋清 10～20 个，搅匀），适用于有机汞、砷类农药中毒，如西力生、赛力散、稻甲青等，也可用于其它金属盐类中毒。

4.浓茶水，适用于含生物碱的毒物，如发芽马铃薯、苦杏仁、毒蕈等食物中毒。

应注意：神志昏迷者和孕妇不宜应用，一次口服洗胃液不宜超过 1000 毫升，洗胃液的温度以 25～38℃为宜。

药物服用的最佳时间

1.滋补类药物：如人参蜂王浆、蜂乳等，适宜在晨起空腹时或夜晚临睡前服用。

2.助消化药物：宜在饭前 10 分钟服用，以促进消化液的分泌，充分与食物混合。

3.催眠、缓泻、驱虫、避孕药：一般在夜晚临睡前半小时服用（作用快的泻药应在早晨空腹时服用）。

4.维生素类药物：一般宜在两餐饭之间服用（用维生素 K 止血时应及时服）。

5.抗菌素类药物：排泄较快，为了在血液中保持一定浓度，每隔 6 小时应眼药 1 次。

6.降血压药；根据人体生物钟的节律，服降血压药 1 日 3 次，分别安排是早上 7 时、下午 3 时和晚上 7 时，并且早晚两次的用药量适当比下午的少，临睡前不可服用降压药。

7.治皮肤过敏药：如扑尔敏、苯海拉明，宜在临睡前半小时服用。

8.对胃有刺激的药：如阿斯匹林、消炎痛等，应在饭后半小时服用。

9.驱虫药一般空腹口服.但有时易刺激胃肠道引起的恶心等症,可于两餐之间或晨间少进些早餐后半空腹服用。

哪些药不宜用滚开水冲服

胃蛋白酶合剂、胰酶片、多酶片、酵母、乳酶生、维生素 C、小儿麻痹糖丸等药物遇高温易破坏失效，服用时不宜用开水冲化，而应以温开水送服，小儿麻痹糖丸则宜用凉开水送服。

各种止咳糖浆，其止咳作用部分是来自糖浆口服后覆盖在发炎的咽部粘膜表面，以减轻对粘膜的刺激而缓解咳嗽。若用开水冲服，会使药液稀释并迅速吞下，而失去糖浆的作用。

用什么水服用中成药

治疗跌打损伤，风寒湿痹或行血瘀滞等症时，应使用黄酒或酒与水的对合送服。服用治疗气血双虚、身体衰弱等症的滋补性药物时，应用肉未汤或米汤等送服。服用治疗肾亏、肾虚的补肾药物时，应用淡盐水送服较好。服用治疗伤风感冒等症的解表发汗药物时，应用热开水或红糖姜汁汤送服。相反，如治疗温邪里热、内热外感引起的瘟疫等症和服用清热解毒药物时，则应用凉开水或白糖水、竹沥水送服。

站立服药好

服用药片或药丸时，最好站着用水送下，吞咽后要再站立 1 分半钟左右。不然药物会在食道中停留数分钟，有时它们在食道中便开始溶解，从而引起胃灼热和恶心。

服送药片的水不能少于 100 毫升，喝水太少药物也不能顺利地到达胃中。

怎样煎中药

煎药最好用沙锅，水要洁净，不要有油污；煎药时水要高过药面，先浸泡后煎，不要边煎边添水，更不要把药煎糊了。

下药要注意一定的顺序，坚实的药物所含成分比较难煎出，宜先用武火煮 15～30 分钟，再加入其它药物同煎，如：石膏、代赭石、紫石英、海浮石等。挥发性强或不耐热性成分的药物，为减少成分的损耗，宜在煎毕前 10～15 分钟时下药，如：砂仁、辛荑、荆芥、菊花等。有毛茸的草药煎后易混悬于药液，服后易引起刺激性咳嗽；粉未状药物煎时易沉于器底，易于烧焦；还有些药煎煮后呈糊状，不易过滤，这都需要包煎，如：旋复花、蒲黄、百草霜、蚕砂等。特别贵重和一些特殊的中药最好另行煎煮，取汁服用，如：人参、三七、鹿茸、耳环石槲等，有些药物用量少，又具有挥发性、易溶性，宜先研成粉未或磨汁，待药煎成后对入搅匀内服或冲服，如：麝香、狗宝、熊胆、珍珠、犀角等。还有一些可溶性和胶体药物，宜直接溶于温热的汤药中（也称后溶）如：蜂蜜、安息香油、阿胶、鹿角胶等。吸水量大的药宜先煮水去渣后再煎其它的药，如：伏龙肝、荷叶、大腹皮、丝瓜络等。有些药宜用新鲜的，最好取汁对入服，如：西瓜、竹沥、雪梨、鲜菖蒲等。

煎药并非越久越好

病人常常误以为中医煎药时间越长越好，效果越显著，其实不然。中药的煎法大有讲究，一般说来，中药入煎以前，最好先用冷水将药浸没，待半小时后再煎，通常煎煮 15～20 分钟左右。滋补类的药，因为滋腻质重，须文

火久煎，矿石壳一类的药，须先煎 15～20 分钟，而含挥发油一类的芳香药物，应在其它药将要煎好时，再放入煎一二沸。

怎样吃汤药苦味小

服汤药时要在思想上消除“ 汤药苦口 ”的心理。服药时要快速咽下，减少汤药在嘴里停留的时间。汤药应在 37℃以下时再服。科学研究发现，人的舌头在眼 37℃的汤药时味感为最苦。所以，在服汤药时一定要避开 37℃这个“ 苦峰 ”。

药苦不能滥加糖

吃中西药都不能滥加糖。原因一是糖能抑制某些退热药的药效，干扰矿物元素和维生素在人体的吸收；二是因为某些药物，如某些健胃药就是靠其苦味达到治疗目的的；三是因为中药中的蛋白质、鞣质等成分能与糖起化学反应，可能产生有害物质；四是因为糖可以分解某些药物的有效成分。

夏季用药“ 四忌 ”

夏季炎热，人体容易出现多汗、饮食减少等现象。因此，用药需注意“ 四忌 ”：

1.忌过度发汗。大汗淋漓会导致体内水电平衡紊乱，甚至可出现休克等危重征候。

2.忌过度温热，温热药用来治疗寒症，夏季如大量使用，常会出现发热、出血、疮疡等病变。

3.忌过度滋补。滋补药不易吸收，如服用不当，则会出现腹胀、不欲饮食等现象。

4.忌用药物发泡等外治法。夏季人体多汗，体表细菌繁殖快，皮肤发泡易破损感染。

心理疗法癌症愈

美国德克萨斯州沃恩堡癌症咨询和研究中心医疗主任西蒙顿博士，和他的夫人斯蒂芬妮，除了对癌症病人施行常规的一般治疗外，特别重视对病人的心理治疗。主要有两种方法：“ 放松技术 ”和“ 内心意像素描 ”。

所谓“ 放松技术 ”就是要求病人卧于静室，放松裤带，仰卧在床，然后意想自颈部开始放松，再意想两肩放松、肘关节放松、腕关节放松、髓、膝、踝放松；然后再从头部开始，周而复始，一遍一遍地做。

所谓“ 内心意像素描 ”，则是意想自己体内有许多抗癌的白血球，如何去战胜癌细胞，用意像图画画出来。

西蒙顿夫妇采用上述疗法，提高了治癌的效果。他们收治了 159 名被认为无法医治的癌症病人，其中 63 人还活着。与他们对照组的治疗效果相比，疗效率相差 50%。

哪些病人不能乘飞机

1.心脏血管性毛病：包括在心肌栓塞后四个星期，脑血管意外发生后两星期之内及严重高血压的病人。

2.支气管肺部毛病，如气胸，先天性肺囊肿和肺活量不足一半的病人。

3.眼、耳、鼻、喉等毛病，如最近做过眼科手术，患有急性鼻窦炎、中耳炎及固定下颌骨手术的病人。

4.胃肠道疾病：如动过腹部手术不足 10～14 天，急性肠胃炎，急性溃肠性结肠炎等患者。

5.精神方面的毛病：以往有过暴力或不能预知行为的精神病者，患有脑肿瘤或最近有过颅骨破裂的病人。

6.血液毛病：贫血或因血液本质毛病以致容易出血的疾病（如白血病或血友病）。

7.怀孕超过 240 天或者有急迫性流产征状的孕妇。

初戴假牙者须知

1.初戴假牙者，有的牙龈有压痛感或擦伤，经修改后一般会很快适应。不要因此就不戴假牙，因为时间一久，口腔组织的形态会发生改变，原做假牙就会出现不吻合情况，必须重做。

2.初戴上假牙者会有说话不清、口水增多、恶心等现象，这都不必紧张，适应几天就会习惯的。

3.活动假牙是用塑料做成，不能咬过硬的食物。临睡前，取下洗净并浸泡，可避免假牙落入气管或食道而发生意外。

4.应时常检查假牙是否太松；假牙与托板有无裂缝，钩环等部是否活动等，以便请牙科医生修配。

去除假牙污锈的技巧

假牙的牙缝、牙托积上了黑色的污锈，可用温水沏一点漂白粉，每晚睡觉前将假牙泡入，几天后即可光洁如新。

“傻吃”的孩子容易“吃傻”

人是要吃饭的，但若一味贪食，就会发生不良后果。孩子会由贪食即俗话说的“傻吃”而发展至“吃傻”。

人吃了食物，要通过胃肠道的蠕动和分泌胃液来消化吸收。若进食过量，就会把身体里的大量血液，包括大脑的皿液调集到胃肠道，以供胃肠蠕动和分泌胃液的需要。人的大脑活动方式是兴奋和抑制相互诱导的，若主管胃肠消化的神经中枢——植物神经长时间兴奋，其大脑的相应区域也就会同样兴奋，这就必然引起语言、思维、记忆、想象等区域的抑制，会出现“大脑不管用”的现象，智力越来越差。

儿童不宜多吃精制食品

价格高的食品，营养成分不一定高。如巧克力，主要成分是糖及脂肪；被渲染得过分的麦乳精，主要成分也是糖，至于精制糕点、精米精面，由于在加工中去掉了维生素和微量元素，其营养价值反而不如糙米、粗面。如果

长期吃精制食品，就会出现以下后果：或者因为摄入糖分过多，成为“萝卜”型的“小胖子”，或者由于缺蛋白质以及缺锌造成厌食，成为“豆芽菜”型的“瘦猴”，或者由于缺铁造成贫血。

食醋可治病

高血压。每日食醋适量或花生仁醋浸 24 小时以后，每晨起床吃 10 粒。

牙周炎。米醋 50 毫升，加冷开水 50 毫升，频频含漱，每日 2 次，连续 7～14 天。

狐臭。将患部洗净拭干，用醋调石灰粉涂之，每日 2～3 次；或米醋 50 毫升，茴香粉 5 克，调和擦腋部，每日 2 次。

足癣。好醋 200 毫升，加水 1000 毫升，浸泡患部每晚 1 次。

痢疾。可以多吃点醋，以增加胃内杀痢菌的力量。

肝炎。梨削皮醋浸常食之。

冷敷鼻子尖驱眠

夏天酷热，因事不能午休，坐在办公桌前会头晕脑涨。这时如用一块白卫生纸叠上两三层，用自来水浸湿敷在鼻尖上，会感到一股清爽冷气进入脑中，顿时耳聪目明头脑清醒。

这是因为鼻部的血液供应来自大脑前动脉和大脑中动脉，血液回流至大脑静脉窦。鼻部的血管和神经比其组织更丰富，当天热或疲劳时，鼻部血管扩张、血流缓慢，脑中二氧化碳增多、氧气减少，用冷水敷后血管收缩、血流加快、氧气增多、二氧化碳减少、头脑清醒。

鼻部是面部望诊的主要器官，中医看鼻判断气血旺亏；西医看鼻判断微循环盛衰。热天鼻尖先出汗、冷天鼻尖先发白也是此理。

此外夜间行车司机及夜间执勤人员困倦时也可用冷水敷鼻法，高血压患者头晕也可一试。

三秒钟去除瞌睡虫

在好些场合，讨厌的“瞌睡虫”会悄悄爬上眼帘。公众场合打瞌睡，十分失仪。如何迅速而有效的驱除困倦呢？有一种 3 秒钟恢复清醒的方法：

1.用舌尖在上颌处搔痒。

2.紧咬口内上下齿中间的颊肉，直到痛醒为止。

3.用力紧压两膝，或将手肘用力推按椅子扶手，此举可促进血液循环，使人变得灵敏。

4.开口谈话，即使声音轻到只有自己听得见，也能使人保持清醒，因为说话能刺激大脑。

蚊子容易叮咬哪些人

1.深色皮肤的人；2.体温高的人；3.身体强壮的人；4.汗多的人；5.肺活量大、呼吸深的人；6.好动的人；7.有香味的人；8.着深色衣服的人；9.

暴露身体的人。

注意揩布的清洁

一块用了多次或隔夜的楷布，常沾染着许多致病菌：大肠杆菌、绿脓杆菌、结核杆菌、霉菌等。有些病有时是通过揩布传播的。

怎样注意揩布的卫生？1.每天清晨必须先将隔夜揩布洗干净，平常要经常清洗、晾干，不要堆成一团，以免细菌繁殖。2.凡接触食具的揩布，切勿兼作其它用途。3.见接触过生肉、生水产品的揩市，不能再接触食具或熟食品。

萝卜丝戒烟法

近年，医学专家经过研究提出“萝卜戒烟法”。具体方法是将白萝卜洗净切成丝，用纱布过滤，挤去苦涩的汁液，加入适量白糖，即成戒烟药。每天清早吃一小碟这种糖萝卜丝，吃后吸烟就会觉得淡而无味，不想吸烟，慢慢达到戒烟目的。据研究此法的专家说，这种戒烟作用来自萝卜内含的“萝卜酸”。

槟榔戒烟法

取槟榔 1 个，在中心钻一个小洞，滴入烟筒屎，然后浸入淘米水中泡 4 天，取出洗净晾干。戒烟者想吸烟时，就在小孔上吸几口，会感到气味香甜，而闻烟时则气味苦臭，不想吸烟。

中药戒烟法

取地龙 20 克，鱼腥草 20 克，远志 15 克加水 500 克，煎煮至剩水一半，早晨空腹一次服下。然后停止吸烟 3～6 天，烟瘾即除。烟瘾大者，可连服 3 剂。

饮水戒烟法

想戒烟的人可以借助最廉价的戒烟品——水。烟瘾上来的时候，可以饮一大杯水压抑，这样可以逐步减少吸烟量，达到戒烟的目的。90%都有效。

醋可除牙垢烟渍

经常吸烟的人，牙齿就会被熏上一层黑黄色的烟垢，用牙膏很难刷掉，但用醋刷便能使牙齿去垢洁白。方法是：含半口食醋，在口腔里蠕动二三分钟，然后吐出，再用牙刷刷洗，最后用清水洗净。反复几次可除烟垢。